

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт социального образования  
Факультет международных отношений и социально-гуманитарных коммуникаций  
Кафедра психологии и социальной педагогики

**Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой психологии  
и социальной педагогики

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
М.А.Иваненко,  
канд. пед. наук, доцент

Исполнитель:  
Строжкова Ольга Кирилловна  
студентка БП – 48zu AP группы  
заочного отделения

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
подпись

Руководитель ОПОП ВО «44.03.02 –  
Психолого-педагогическое  
образование»:  
М.А.Иваненко, канд. пед. наук,  
доцент кафедры психологии  
и социальной педагогики

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
подпись

Научный руководитель:  
Шрамко Н.В., канд. пед. наук,  
доцент кафедры технологий  
социальной работы

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
подпись

Екатеринбург 2017

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.....</b>	<b>8</b>
1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста.....	8
1.2. Здоровый образ жизни: понятия и компоненты .....	15
1.3. Формы и методы формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.....	34
<b>Глава 2. Опытнo-поисковая работа по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на примере Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №12 п. Буланаш.....</b>	<b>45</b>
2.1. Из опыта работы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №12 по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	45
2.2. Программа по формированию ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.....	56
<b>Заключение .....</b>	<b>68</b>
<b>Список использованной литературы .....</b>	<b>73</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>79</b>

## **Введение**

**Актуальность исследования.** В современных реалиях развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблематику формирования подрастающего поколения. Успешными в различных областях жизнедеятельности могут быть люди, которые ориентированы на здоровый образ жизни.

В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, формирование ценностей здорового образа жизни видится особенно актуальной. Дети — это будущее нашей страны.

Отношение ребенка к своему здоровью является немаловажным фактором, на который можно будет полагаться при формировании ценностей здорового образа жизни (далее ЗОЖ). Оно создается и развивается в процессе понимания ребенком себя как человека.

Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах.

Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Так же выделено пять самостоятельных образовательных областей, одной из которых является «Физическое развитие», которая включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и

правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Важным условием успешной социализации детей является состояние их здоровья. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, в Концепции демографической политики России на период до 2025 года отмечается, что одной из главных задач государства является сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для формирования ценностей здорового образа жизни.

Возрождение интенсивной субъектной позиции — задаток обычного существования, духовного и вещественного благоденствия общества и страны. Обеспечение здорового становления всякого господина обусловят жизнестойкость страны и общества. В следствие этого с целью обеспечения стойкого неопасного становления личности и общества в гос политическом деятеле нужно переориентироваться на профилактику их появления, на заключение задач воспитания жизнестойкости всякой личности и общества в целом. А для более важного заслуги предоставленной цели нужно влияние на подрастающее поколение. Образовательная система в целом обязана поиграть тут главную роль. Тем более принципиально в дошкольной образовательной организации, где малыш получает базисные познания из множества наук, в что количестве и о собственном организме, на данном рубеже случается осознание и принятие ребенком ценностей здорового вида жизни. Выращивать ребят бодрствующими, сильными, неунывающими - задача не лишь только опекунов, но и всякой дошкольной образовательной организации (далее ДОО), так как там дети проводят большую часть дня. Год за годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем, прослеживается тенденция роста общего уровня заболеваний среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством отрицательных явлений в современной

жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическими проблемами, удручающим уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением пагубных факторов алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательной системы и семьи. От уровня психологического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования фундаментальных ценностей о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста представляется в современном обществе актуальной.

Значимость этого вопроса в том, что гармоничное развитие любого государства невозможно без крепких всесторонне развитых людей, составляющих его общество. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в старшем дошкольном возрасте. В исследованиях современных ученых, таких как Н.А. Андреева, В.А. Деркунская, Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева, С.Б. Шарманова доказано, что именно в старшем дошкольном возрасте у ребенка начинает проявляться интерес к своему здоровью, его сохранению и укреплению.

Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать ценности здорового образа жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Отношение малыша к собственному самочувствию считается фундаментом, на котором возможно станет выстроить надобность в здоровом виде жизни. Данная надобность зарождается и развивается в процессе понимания ребенком себя как человека и личности. Отношение малыша к

самочувствию напрямую находится в зависимости от сформированности в его сознании сего мнения. Почвы формирования ценностей здорового вида жизни у ребят дошкольного возраста ориентируются наличием познаний и представлений об деталях здорового вида жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением проповедать их в поведении и работы дешевыми для малыша методами. Актуальность предоставленной трудности обоснована общественным заказом на составление ценностей здорового вида жизни у ребят в этап дошкольного детства; отношением к дошкольному возрасту как оригинальному периоду становления личности; а еще вероятностью обновления свойства формирования ценностей здорового вида жизни ребят старшего дошкольного возраста методом сотворения особых критерий в дошкольной образовательной организации.

**Противоречие:** между необходимостью формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и недостаточным вниманием к этому в деятельности Дошкольной образовательной организации.

**Проблема исследования:** как формировать ценности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

**Тема исследования:** «Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации».

**Объект исследования:** формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** содержание формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

**Цель исследования:** на основе анализа теоретических и практических

аспектов формирования ценностей здорового образа жизни разработать Программу по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

**Гипотеза исследования:** вероятно, программа по формированию ценностей у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации должна:

включать работу с детьми, педагогами, родителями;

способствовать воспитанию полезных привычек и навыков здорового образа жизни детей.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть психолого-педагогическую характеристику детей старшего дошкольного возраста.

2. Обосновать необходимость формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

3. Раскрыть формы и методы формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

4. Проанализировать деятельность дошкольной образовательной организации по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:**

**Теоретические:** анализ, обобщение, сравнение, систематизация.

**Практические:** анализ документов, наблюдение, анкетирование, обработка результатов.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №12» (МБДОУ №12), Свердловская область, Артемовский район, поселок Буланаш.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

**Глава 1. Теоретические основы формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**

**1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста**



Старший дошкольный возраст – заключительный период в дошкольном возрасте, когда в психике ребенка появляются новые образования. Это произвольность психических процессов таких как: внимание, память, восприятие, отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе, в самооценках и самосознании. Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребенка, когда целью становится овладение собственным поведением, а не изменение внешних, окружающих его предметов, а [20, с.176].

Старший дошкольный возраст – период развития ребенка от 5 до 7 лет. Родители (законные представители), воспитатели могут заметить, что ребенок в этом возрасте стал не таким открытым, как раньше. Он начинает понимать, на основании знаний и представлений о себе и каков ребенок на основе самооценки. Это две стороны самосознания как системы представлений, оценок и образов, которые относятся к человеку, в данном случае – к ребенку старшего дошкольного возраста. Малыш к 7 годам владеет довольно адекватной самооценкой - заниженной или же завышенной. Малыши старшего дошкольного возраста с высочайшей самооценкой - больше раскрепощенные, не достаточно восприимчивые к собственным бедам и не понимают их, остро откликаются на недоступность похвалы или же критики. Малыши с заниженной самооценкой — неверные в для себя, необщительны, не деятельные [21]. Малыши шестого года жизни выделяются физиологическими и психологическими вероятностями от ребят средней группы. На физическом уровне малыш стал ещё больше прочным. Телесное становление в старшем возрасте связано с интеллектуальным. Оно делается фоном, важным условием, на котором благополучно случается становление малыша. Возвышенный темп набирает интеллектуальное, эстетическое, моральное, общественное становление ребят.

На данном рубеже длится совершенствование речи малыша. Малыш верно говорит звуки родного языка, детально и понятно воспроизводит текста, содержит важный лексикографический припас для выражения собственных дум, верно использует почти всеми грамматическими формами и категориями, речь делается содержательней [25]. Развивается общение как картина работы. К старшему дошкольному возрасту бывает замечена за пределами ситуативно-личностная конфигурация общения, которая характеризуется, как потребность. во взаимопонимании и сопереживании, а еще личные мотивы общения. Общение у ребят со сверстниками покупает черты за пределами ситуативности, общение делается за пределами ситуативно-деловым; благополучно складываются устойчивые избирательные предпочтения [32]. Становление личности в старшем дошкольном возрасте выделяется освоением свежих познаний, выходом в свет свежих свойств, необходимостей. Возможно резюмировать, собственно что складываются все стороны личности малыша: умственная, моральная, чувственная и волевая результативно – практическая. Русских специалисты по психологии этих, как Л.С. Выготский и А.В. Запорожец многократно оценивали и подчеркивали, собственно что в старшем дошкольном возрасте малыш перебегают от ситуативного поведения к работы. В данном возрасте взамен познавательного на подобии общения малыша со зрелым на 1-ый проект выступает личностный внимание к человеческим взаимоотношениям [39].

В старшем дошкольном возрасте малыш правильно рассматривает собственные действия, в ведущем понимает, собственно что нравится, а собственно что не нравится зрелым в его поведении. К концу дошкольного возраста у ребят складывается самомнение. Положение практических умений и нравственных свойств малыша, выступает содержанием которые выражаются в руководстве общепризнанным меркам

поведения, установленным в предоставленном коллективе. У дошкольника высочайшее самомнение — это может помочь осваивать ему свежие облики работы, без боязни подключаться в занятия при подготовке к школьному обучению [50]. У ребят старшего дошкольного возраста уже возможно следить проявления истинной хлопоты о ближайших людях, действия, которые ориентированы на то, дабы оградить их от беспокойства, огорчения. Малыш умеет удерживать бурные, резкие выражения эмоций, 5–7 — с июня по август дошкольник имеет возможность не рыдать, задержать слезы, утаить испуг. Он усваивает «язык» эмоций — принятые в обществе, формы выражения цветов переживаний применяя взор, мимику, жесты, позу, перемещения, интонации [3]

Конструктивная работа, рисование, лепка — это более возлюбленная дошкольнику работа. В данном возрасте закладываются и составляющие трудящийся работы, психический значение которой произведено в том, что: малыш обязан воспринимать, собственно что это весомое и нужное дело работать. Обретенные к 5 годам способности самообслуживания, навык в труде в природе, приготовления поделок доставляют ребятам принимать участие совместно со зрелыми в трудящийся работы. Старшие дошкольники имеют все шансы передаваться от выполнения отдельных поручений к выполнению неизменных обязательств: убирать личный игровой уголок, поливать цветочки, начищать собственную одежду и обувь. Совместно с выполнением этих заданий к ребенку придут и 1-ое знание веселья личного труда — дела, изготовленного для совместного блага [31].

Пятилетний возраст характеризуется расцветом воображения. Тем более ярко фантазия малыша имеет место быть в этой игре, где он функционирует увлеченно. Совместно с что вообразить что-нибудь преднамеренно, включая волю ребятам сего возраста нелегко [40].

Основным обликом работы в дошкольном возрасте сюжетно – ролевая игра. Как раз в ней малыш берет на себя роль зрелого, выполняя его общественные, публичные функции. Старший малыш – дошкольник уже имеет возможность в начале отнять все предметы, нужные ему для игры в врача, а лишь только вслед за тем начинать игру, не хватаясь уже в процессе ее то за 1, то за иную вещь. Игра – основной картина работы в дошкольном детстве – к концу дошкольного возраста у ребят бывают замечены игры с правилами: прятки, салочки, радиальная лапта и др. Умение подчиниться правилу складывается в процессе ролевой игры, где каждая роль имеет в для себя сокрытые критерии. К концу дошкольного возраста у малыша в этой игре складываются те свойства (новообразования), которые делаются почвой формирования учебной работы в младшем школьном возрасте [19].

На шестом году жизни у малыша бывает замечена дееспособность назначать цели, касающиеся его самого, его личного поведения. Это свежее перемена в работы и ее целях именуется произвольностью психологических процессов и содержит решающее смысл и для удачливости дальнейшего школьного изучения , и для всего последующего психологического становления . Так как повиновение школьным правилам как один и настоятельно просит произвольности поведения. Это значит умение малыша работать в согласовании с каким–либо прототипом (или правилом) и контроль им собственного поведения. Как раз в этой игре , при выполнении какой-нибудь роли малыш , с одной стороны, идет по стопам эталону , а с иной – держит под контролем свое поведение. Взрослея, малютка обучается организовывать сам себя. Поведение его как бы высвобождается от игровой истории . Игры с правилами больше содержательные у старших дошкольников. К 5 – 6 годам изменяется отношение ребят к нарушению критерии . Малыши все больше строго относятся к четкому следованию правилам игры. Малыши настаивают на ее продолжении, в том числе и в случае если она успела наскучить всем

участникам. И находят в данной схожей этой игре некое наслаждение [41]. В старшем дошкольном возрасте малыш все еще смотрит на вселенную обширно раскрытыми очами. Все почаще и смелее он кидает личный взгляд на открывшуюся перспективу для иных. Знания большего мира. Ребятам все любопытно, их все завлечет и привлекает. Старший дошкольник пробует овладеть тем, собственно что поддается осмыслению на предоставленном возрастном рубеже, и тем, собственно что не имеет возможность углубленно и верно осмыслить с схожим вниманием. В 5-6 лет наблюдается пик познавательных вопросов. Их внимание и знание возможно высказать лозунгом: «Хочу все знать!» [12].

Имеющиеся у малыша способности переработки, упорядочивания инфы ещё не дают возможность ему всеполноценно преодолеть с потоком поступающих сведений об увлекательном мире. Несоответствие между познавательными необходимостями малыша и его вероятностями переделать информацию имеет возможность привести к перегрузке сознания разными разрозненными сведениями и прецедентами, почти все из коих малыши сего возраста не в состоянии осознать и взять в толк. Познавательные интересы наступают в играх со сверстниками, в общении со зрелыми, но только в учении, где усвоение познаний делается ведущей целью и итогом работы, складываются и бесповоротно складываются познавательные интересы. Для такого дабы ублаготворить собственные влечения, стремления и необходимости, в арсенале пятилетнего малыша есть всевозможные методы знания. К ним относятся: воздействия и личный практический опыт; текст, т.е. комментарии, рассказы зрелых. Содержит смысл в познавательного развитии ребят старшего возраста в ДОО содержит знакомство с различными источниками информации (книга, телевизор, компьютер), привитие изначальными умениями воспользоваться ими [43]. На этапе к старшему дошкольному возрасту отмечается тем более усиленное становление памяти словесной. Малыши запоминают словесный материал практически например же отлично, как

приятный . Работа со словесным материалом играет огромную роль при обучении в школе, в следствие этого в старшем дошкольном возрасте идет по стопам направить забота и на становление словесной памяти [8]. Степень становления мыслительных операций малыша старшего дошкольного возраста (анализ, сопоставление , обобщение, классификация и т.п.) может помочь ему больше осмысленно и углубленно понимать и постигать имеющиеся и поступающие сведения о нашем мире [11]. К концу дошкольного возраста у малыша развивается понятийное, или же логическое, мышление. Малыш начинает интересовываться не лишь только те появления , которые он лицезрел именно перед собой, а обобщенные качества предметов находящейся вокруг реальности . Ребят интересуют предпосылки и следствия в отношениях предметов, имеет место быть внимание к «технологии» их приготовления . Малыш уже способен оторваться от именно увиденного, вскрыть причинно-следственные связи меж появлениями , изучить , обобщить свежий ткань и устроить абсолютно закономерные выводы. Помаленьку расширяя представления ребят об находящемся вокруг . Для становления познавательных интересов большее смысл содержит личное роль малыша в самых всевозможных обликах работы [8].

В дошкольном возрасте важные конфигурации происходят во всех сферах становления малыша . Как ни в каком ином возрасте, малыш осваивает размашистый круг работы – игровую, трудовую, продуктивные, домашнюю , общение, складывается как их техно сторона, например и мотивационно-целевая. Ключевым результатом становления всех обликов работы выступает овладение моделированием как центральной интеллектуальной возможностью (Л.А. Венгер) и составление случайного поведения (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин).

К концу малыш дошкольного возраста имеет возможность уже достаточно длительное время исполнять какую нибудь работа , пока же она ему увлекательна , не настоятельно просит практически никаких внутренних усилий,

основываясь лишь только на произвольном интересе . Произвольность и опосредованность интереса в дошкольном возрасте достигается с поддержкой игр [37].

У малыша к 6 годам жизни сформирован устройство сравнения воспринимаемой реальности и текста воспитателя , в итоге чего снижается дееспособность к внушаемости. Малыши готовы защищать собственную точку зрения, воспринимать забавные и надежные истории . Изучения зарекомендовали , взрослые дошкольники в свойственных актуальных обстановках самокритичнее, требовательнее к для себя , чем младшие подростки в свежей для их учебной работы . Значимые конфигурации в личности малыша связаны с переменой его представлений о для себя (его образе – я) и пониманием отношений к нему находящихся вокруг [43]. Старший дошкольный возраст считается сенситивным для морального становления . Это этап , когда закладываются почвы морального поведения и дела . В одно и тоже время , он очень удобен для формирования морального вида малыша , черты которого зачастую появляются в направление всей дальнейшей жизни [48]. Как зрим , малыш старшего дошкольного возраста выделяется ещё гигантскими физиологическими и психологическими вероятностями . Их отношение со сверстниками и зрелыми делаются труднее и содержательнее. Малыши имеют важный для свободного общения лексикографический припас , складываются все стороны личности малыша : умственная , моральная , чувственная и волевая результативно – практическая; складываются и составляющие трудящийся работы – способности самообслуживания, работа в природе и др. Основным обликом работы считается сюжетно - ролевая игра, игра с правилами. В этой игре они отображают не лишь только воздействия и операции с предметами, но и отношения меж людьми. Основные изменения в деятельности, сознании и личности ребенка заключается в появлении произвольности психических процессов – способность целенаправленно управлять своим поведением и

психическими процессами – восприятием, вниманием, памятью и др. Происходит изменение в представлении о себе, его образе – я. В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить непосредственную физическую образовательную деятельность с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. Дети не имеют представления о здоровье и способах его сохранения, и отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается не достаточно с пониманием. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

## **1.2. Здоровый образ жизни: понятия и компоненты**

Дошкольный возраст всякий раз числился на самом деле оригинальным : такового скорого становления человек более не тянет ни разу – за семилетний этап дальнейшей жизни, его составление добивается большущих высот, собственно что делается вероятным спасибо особенным детским вероятностям – психологического и физиологического становления [21]. Здоровый тип жизни считается почвой для всестороннего становления малыша. Привитые человеку здоровые привязанности в дошкольном возрасте делаются почвой для воспитания и формирования мнения ценностей здорового вида жизни.

Элементы здорового облика жизни малыша дошкольного возраста схожи с образом взрослого человека, но есть определенные различия, присущие как один для возраста 5-7 лет. Дошкольный возраст относится к к примеру называемым определяющим периодам в жизни малыша. На протяжении всего этого возраста доводится наращивание силы и подвижности нервных процессов, формирование высокой нервной работы [3].



Формирование — процесс придания формы чему-нибудь; в широком смысле под формированием понимают любой процесс, в котором чему-нибудь придается прочность, законченность, определенный тип или же что-нибудь проделывают, организуют, переоформляют, соединяют [41]. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с взлетом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно как один в предоставленном возрасте родители и педагоги зачастую сталкиваются с данными проявлениями в поведении детей, как смена настроения, завышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей имеют все шансы следовать эти реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, проделывают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.) [21].

Значение – термин, применяемый для указания на человеческое, общественное и культурное значение конкретных явлений реальности.

Значение — значимость, значимость, полезность, полезность чего-нибудь. Наружно значение выступает как свойство предмета или же появления. Впрочем значимость и полезность присущи им не от природы [43]. Здоровый тип жизни (ЗОЖ) – это опыт человека, который заключается в возможности исполнять особые воздействия (или напротив, отречься от выполнения таковых), нацеленные на сбережение и совершенствование его самочувствия, и профилактику болезней [48].

Значение — значимость, значимость, полезность, полезность чего-нибудь. Наружно значение выступает как свойство предмета или же появления. Значимость и полезность присущи им не от природы, не в мощь внутренней структуры объекта самого по себе, а считаются личными оценками определенных качеств, которые вовлечены в сферу социального бытия человека, человек в их заинтересован или же проверяет надобность. Система

ценностей считается ежедневными ориентирами в общественной реальности человека [41].

Заключение трудности формирования ценностей здорового вида жизни вызвана возрастанием и переменой нрава нагрузок на организм малыша в связи с усложнением социальной жизни, наращиванием рисков техногенного, экологического, психического нрава , собственно что имеет возможность воздействовать на самочувствие малыша [14].

В последние годы неувязка формирования ценностей здорового вида жизни рассматривается на муниципальном уровне в связи с смещением в худшую сторону состояния самочувствия всех социально-демографических групп населения РФ и, тем более , ребят дошкольного и школьного возраста. Одним из стезей хранения самочувствия считается составление здорового вида жизни (далее ЗОЖ). Предоставленная неувязка находит отблеск в педагогической доктрине и практике [17].

Неувязка формирования ценностей здорового вида жизни у ребят старшего дошкольного возраста животрепещуща в современном обществе, о чем сообщают в психолого-педагогических исследовательских работах Н.М.Амосова, О.И.Давыдовой, В.Г.Жданова, О.Л.Зверевой, П.Иванова, Я.А.Коменского, С.П.Семенова, Ф.Г.Углова, Д.Уотсона, Г.С.Шаталовой. Разглядим понятие "здоровье".

Конкретного и всеобъятного определения мнения самочувствия нет. На базе медико-биологических симптомов Н.М. Амосов показывает : "Самочувствие – натуральное положение организма, характеризующееся его уравновешенностью с находящейся вокруг средой и отсутствием каких-то больных явлений" [18].

По определению Б.Я. Солопова, самочувствие – "личное психоматическое (душевно-телесное) положение , выражающееся в возможности человека нормально удовлетворять главные актуальные необходимости " [20, с.176].

По воззрению Г.М. Коджаспировой, самочувствие – это "натуральное положение организма, характеризующееся его уравновешенностью с находящейся вокруг средой и отсутствием каких-то больных изменений; положение совершенного телесного, добросердечного и общественного благополучия, присутствие у человека необходимого числа энергии, интереса и настроения для выполнения или же окончания дела" [16].

Психолого-педагогические особенности ребят старшего дошкольного возраста со всех сторон изучались русскими преподавателями и обнаружили свое освещение в работах З. Икуниной, Н. Поддьякова, Л. Венгера, А. Леонтьева и др. Обладать возможностью формирования ценностей здорового вида жизни – это означает владеть особые познания о том, собственно что считается нужным , а собственно что нет, как нужно дисциплинировать себя, выстраивать верный режим дня, а еще исполнять особые процедуры и брать на себя верную еду .

Приобщение дошкольников к задаче хранения собственного самочувствия - это, до этого всего процесс социализации – воспитания. Это понимание высочайшего значения добросердечного комфорта, который закладывается с юности на всю жизнь.

Для формирования добросердечного комфорта важны познания о законодательстве становления собственного организма, его содействии с соц причинами . В следствие этого мы можем заявить , собственно что составление ценностей здорового вида жизни у ребят старшего дошкольного возраста это — социально-педагогическая неувязка , например как итог воспитания и изучения ребят находится в зависимости от самочувствия [15].

Самочувствие человека в значимой мере находится в зависимости от имеющих место быть в обществе систем ценностей, определяющих значение жизни. Самочувствие считается собственной и социальной ценностью. Самочувствие – значительный момент для формирования полновесного господина . Для работоспособности человека надо самочувствие [47].

Происходят возрастные изменения в обмене препаратов , которые связаны с наибольшей частотой детских зараз и предполагают нешуточную угрозу для самочувствия малыша . В данный возрастной этап — вероятны формирования и проявления множества аллергических реакций и приобретенных соматических болезней , в ведущем у нередко болеющих и предрасположенных к болезням ребят . Но в том числе и здоровый дошкольник нуждается в кропотливой заботе и участии со стороны находящихся вокруг его зрелых . Это связано с тем, собственно что самочувствие малыша складывается с его рождения. Отношение малыша к собственному самочувствию напрямую находится в зависимости от такого как ему растолкуют опекуны и преподаватели значимость его самочувствия . У ребят дошкольного возраста возможно отметить надлежащие мнения о здоровом виде жизни когда:

- деятельно развиваются психологические процессы;
- заметны лестные конфигурации в физиологическом и активном развитии;
- дети постараются предохранять и показывать верную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста готовы автономно исполнять домашние задания , обладают способностями самообслуживания;
- прилагают волевые старания для заслуги установленной цели в этой игре , в проявлении физиологической энергичности [21].

На телесное состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние. В последствие сего научные сотрудники выделяют следующие аспекты формирования ценностей здорового облика жизни дошкольников: эмоциональное самочувствие : психогигиена, умение одолевать с личностными эмоциями; интеллектуальное самочувствие : способность человека узнавать и использовать бодрую информацию для оптимальных действий в бодрых обстоятельствах; духовное самочувствие : способность назначать взаправду значимые , конструктивные животрепещущие цели и устремляться к ним; оптимизм [13].

Всякий возрастной период характеризуется личными особенностями, которые идет по стопам брать на себя во забота в формировании ценностей ЗОЖ. В старшем дошкольном возрасте педагог должен знать , именно собственно что дети предоставленного возраста понимают , именно собственно что это болезнь , и дать характеристику здоровью еще не имеют все шансы. В следствие сего они зачастую не знают , именно собственно что это смысла здорового облика жизни именно собственно что это вообще здоровый образ жизни [9].

Формирование ценностей здорового облика жизни у детей старшего дошкольного возраста — это основа воспитания человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [11].

Адепты философско-социологического направленности (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн и др.) оценивают составление ценностей здорового вида жизни, как массовый общественный нюанс , составную доля жизни общества в целом [29]. В психолого-педагогическом направленности (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый тип жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Есть и иные точки зрения (например, медико-биологическая), впрочем разности меж ними нет, например как они ориентированы на заключение одной задачки — закрепление самочувствия ребят .

Составление мнения ценностей здорового вида жизни считается для становления различных сторон жизнедеятельности человека, как достижение им долгого срока жизни и полновесного выполнения общественных функций [31].

Нужность формирования ценностей здорового вида жизни вызвана

переменной нравы нагрузок на организм человека в связи с усложнением социальной жизни, наращиванием рисков техногенного, экологического, психического, политического и военнослужащего нрава, инициирующих отрицательные сдвиги в состоянии самочувствия [51].

В старшем дошкольном возрасте у ребят складывается представление о недомогании как не о заболевании. В рассказах о том, как они переболели, у них имеет место быть плохое отношение к заболеванию на основании собственного навыка. Но собственно что означает «быть здоровым» и испытывать себя здоровым, они приписать ещё не имеют все шансы. Отсель и отношение к самочувствию, как к чему-то странному. В их осознании быть здоровым — означает не болеть. На вопрос, собственно что надо создавать, дабы не болеть, почти все малыши отвечают, надо не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги. Из данных ответов идет по стопам, собственно что в старшем дошкольном возрасте малыши начинают обдумывать опасности самочувствию со стороны наружной среды (холодно, ливень, сквозняк), а еще собственных личных деяний (есть мороженое, мочить ноги и т.д.) [25].

В старшем дошкольном возрасте, спасибо возрастанию собственного навыка, отношение к самочувствию у ребят изменяется. Но, при данном имеется смешение мнений «здоровый» — как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не прикованный к кровати. Малыши, все еще, по сравнению самочувствие с заболеванием, определяют опасности самочувствию как об опасности самому для себя («нельзя есть нечистые фрукты», «нельзя взыскивать двигаюсь нечистыми руками» и пр.). При конкретной воспитательной работе малыши соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. В предоставленном возрасте малыши начинают отделять физиологическую культуру с укреплением самочувствия и в его определении (как, именно, и взрослые) ключевым устанавливают физиологическую компонент.. Но, не обращая внимания на имеющиеся представления о

самочувствие и методиках его хранения , в целом отношение к нему у ребят старшего дошкольного возраста остается довольно пассивным. Предпосылки такого дела скрываются в дефекте у ребят важных познаний о надобности хранения самочувствия , а еще не познании о верном поведении человека для хранения самочувствия . Больное поведение в ряде случаев навевает наслаждение (как хорошо съесть заливное мороженое, испить цельную бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться дольше в постели и т.п.), а долгосрочные отрицательные результаты этих действий кажутся ребенку дальними и практически невозможными [27].

Возможно заявить , собственно что малыши по-всякому знают , собственно что это самочувствие , в следствие этого преподаватель обязан принимать во внимание все возрастные особенности при формировании представлений о здоровом виде жизни. Например же преподаватель обязан верно выложить ребятам почвы формирования мнения ценностей здорового вида жизни. Важным считаются личные познания воспитателя о формировании здорового вида жизни ребят дошкольного возраста.

Важная доля верного поведения ребят старшего дошкольного возраста ориентируется их представлениями о самочувствие . При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в будничной жизни правил гигиены, физиологической культуры, отношение у ребят к собственному самочувствию значимо изменяется . Сформированность дела к самочувствию как к необходимой значения в жизни (на недорогом для ребят уровне) делается почвой формирования у ребят необходимости в здоровом виде жизни [9]. В собственную очередь, присутствие данной необходимости может помочь решить весомую эмоциональную и социальную задачку — развитие у малыша позиции созидателя в отношении собственного самочувствия и самочувствия находящихся вокруг [38].

Вероятность формирования ценностей здорового вида жизни во многом находится в зависимости от состояния самочувствия человека и бережного дела

к нему. Принципиально припоминать, собственно что самочувствие человека, не страдающего прирожденными или же обретенными болезнями, надо в первую очередь блюсти и закреплять, а самочувствие человека, имеющего недуги, нуждается в корректировке излечении. Активизируя развивающее самочувствие назначение в педагогической работе, возможно что наиболее содействовать не лишь только сохранению самочувствия малыша, но и увеличению результативности образовательного процесса.

В Федеральном Муниципальном образовательном эталоне дошкольного образования для удачной реализации программки считается внедрение в образовательном процессе способов и форм работы с ребятами, надлежащих их психолого-возрастным и личным особенностям [38].

В Федеральном муниципальном образовательном эталоне дошкольного образования одной из приоритетных задач считается служба охраны и закрепление физиологического и психологического самочувствия ребят, в что количестве их чувственного благополучия. Например же удаленно 5 самостоятельных образовательных направлений, одной из коих считается «Физическое развитие», которая подключает покупка навыка в становлении ценностей здорового вида жизни, овладение его простыми общепризнанными мерками и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании нужных привычек) [38].

Выделим задачки по формированию ценностей ЗОЖ у ребят старшего дошкольного возраста: образование ценностного дела к самочувствию и людской жизни, становление мотивации к бережному отношению к самочувствию и к самочувствию ближайших людей; становление самочувствие сберегающей компетентности дошкольников; помощь веры малыша в собственные способности и личные силы, образование его как субъекта самочувствие сберегающей работы и поведения [39]. Составление ценностей ЗОЖ ребят старшего возраста рассматривается всеми сторонами и проявлениями общества, связано с личностно-мотивационным



воплощением собственных общественных, психических и физических вероятностей и возможностей. От такого, как благополучно получается образовать и зафиксировать в сознании основы и значения здорового вида жизни в старшем дошкольном возрасте, находится в зависимости в следующем вся работа, нацеленная на раскрытие потенциала личности [41]. По прогрессивным представлениям в понятие составление значения здорового вида жизни ребят старшего дошкольного возраста входят надлежащие элементы: подходящий двигательный режим, рациональное питание, закаливание, собственная гигиена, интересные впечатления.

Образовавшаяся на нынешний день система дошкольного образования не создает подобающей мотивации к формированию ценностей здорового вида жизни. Вправду, основная масса людей понимают, собственно что курить, выпивать и применять наркотики вредно, но довольно почти все зрелые привержены данным привычкам. Никто не спорит с тем, собственно что надобно ехать, закаляться, но основная масса зрелых людей ведут неподвижный тип жизни. Неверное, нерациональное питание приводит к наращиванию количества людей с лишним весом и всеми вытекающими результатами. Проблемы прогрессивной жизни оставляют очень не достаточно пространства для позитивных впечатлений. [38].

Этим образом, под формированием ценностей здорового вида жизни идет по стопам воспринимать обычные формы и методы будничной жизнедеятельности человека, которые крепят и улучшают запасные способности организма, обеспечивая что наиболее успешное выполнение собственных общественных и проф функций автономно от политических, финансовых и социально-психологических обстановок.

Мы осознаем, как принципиально, начиная со старшего дошкольного возраста, воспитывать у ребят верное отношение к личному самочувствию, осознание такого, собственно что самочувствие — исключительно гигантская ценность, предоставленная человеку природой [37].

Создание кругом малыша информационной среды, которая не лишь только напрямую, но и опосредованно воздействует на составление его миропонимания, овладение познаниями, на базе коих вполне вероятно компетентно, неопасно и с пользой для организма существовать в находящемся вокруг мире, поменьше приведут к тому, собственно что имеющиеся методы закрепления самочувствия делаются обычными и переходят в необходимость. Предпосылкой подобной работы всякий раз стоит необходимость перестройки управления поведенческой работой малыша. И данная работа находится в зависимости от мастерства, компетентности и навыка воспитателей. Индивидуальность сего управления присутствие инерционности оборотных связей, корректировка вида жизни содержит отсроченный эффект, итоги имеют все шансы проявиться сквозь некоторое количество лет, не считая такого, нужен неизменный контроль за переменами и одобрение позитивных сдвигов в манере жизни малыша. В отношении собственного самочувствия малыш обязан владеть базисными познаниями об организме, самочувствие и вероятных методиках его закрепления [10].

Задачи и содержание формирования ценностей ЗОЖ ребят старшего дошкольного возраста различны. Особенное пространство между их занимают вопросы охраны самочувствия ребят и их физиологического воспитания, например как от заключения данных задач находится в зависимости становление малыша [19].

У ребят старшего дошкольного возраста есть все посылы для устойчивого формирования ценностей здорового вида жизни: деятельно развиваются психологические процессы, увеличивается самомнение, ощущение ответственности; приметны лестные конфигурации в физиологическом и активном развитии; малыши могут предохранять и показывать верную осанку; малыши готовы автономно исполнять домашние задания, обладают способностями самообслуживания, прилагают волевые старания для заслуги

установленной цели в этой игре , в проявлении физиологической активности» [23, с.14].

На физическое положение ребят старшего дошкольного возраста большее воздействие оказывает их психоэмоциональное положение . В следствие этого научные работники выделяют надлежащие нюансы здорового вида жизни старших дошкольников: эмоциональное здоровье : психогигиена, умение преодолевать с личными эмоциями; умственное здоровье : дееспособность человека распознавать и применить свежую информацию для подходящих поступков в свежих обстоятельствах; оптимистичность . Тест программ воспитания и становления ребят старшего дошкольного возраста обосновывает , собственно что основное пространство в воспитательном процессе занимает телесное образование и составление ценностей ЗОЖ ребят старшего дошкольного возраста [31]. В программке «От рождения до средние учебные заведения » это назначение именуется «Физическое развитие», а в программке «Детство» оно формулируется: «Растим ребят бодрствующими , выносливыми , жизнерадостными» [7].

Значительная забота к формированию ценностей здорового вида жизни старших дошкольников уделяется в программке «Радуга» [33]. Это забота ДОО к формированию ценностей ЗОЖ у старшего дошкольника обосновано особенностями организма ребят : малыш увеличивается , возрастает его подъем , множество тела, развивается двигательная энергичность . Для формирования ценностей здорового вида жизни у ребят старшего дошкольного возраста выжны особые упражнения, укрепляющие самочувствие ребят , система физиологического воспитания. Для сего каждый день в группе ДОО ведется утренняя гимнастика, задача которой – делать бодренькое , неунывающее настроение у ребят , закреплять самочувствие , развивать сноровку, физиологическую мощь . Утренняя гимнастика и особые занятия физической культурой в спортивном зале сопровождаются музыкой,

собственно что «благоприятно воздействует на чувственную сферу старшего дошкольника, содействует неплохому настроению ребят , создает их представления о здоровом виде жизни» [28, с.6]. Большущее смысл на составление ценностей здорового вида жизни у ребят старшего дошкольного возраста оказывают подвижные игры. Ведутся они в группе, на особых упражнениях , во время прогулок и в перерывах меж образовательной работой . Подвижные игры в обязательном порядке подключаются и в музыкальные занятия. Игры старших дошкольников организует преподаватель , но почаще всего сами малыши. «Как правило, малыши играют маленькими группами. Ощущение веселья , самостоятельности в этой ирге инициирует старших дошкольников устремляться к ещё большей физиологической энергичности и к организации здорового вида жизни» [23,с.15].

Составление ценностей здорового вида жизни у ребят старшего дошкольного возраста плотно связаны с воспитанием у их любви к чистоте, аккуратности , порядку.

Кроме повседневной утренней зарядки с ребятами старшего дошкольного возраста ведутся особые физкультурные занятия. Их задача – учить ребят верному выполнению перемещений , разным упражнениям, ориентированным на становление координации тела и увеличение самостоятельной двигательной энергичности . Занятия ведутся в особом зале, сопровождаются музыкой. Все занятия ведутся по проекту [30].

Становление перемещений, образование двигательной энергичности старших дошкольников исполняется во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений есть отлично оснащенные участки, где проводят время малыши. Любая прогулка имеет возможность владеть конкретное оглавление . Так, преподаватель для прогулки задумывает ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для последующей работы с ним в группе, состязания .

Составление ценностей здорового вида жизни у ребят старшего дошкольного возраста плотно связано с службой охраны их жизни и самочувствия . Критерии по охране жизни и самочувствия малыша изложены в особых направлениях и методических посланиях для дошкольных сотрудников . В ДОО каждый день выполняется мед контроль за состоянием самочувствия ребят , ведутся профилактические события для его закрепления [5]. Создатели всеохватывающих программ воспитания ребят уделяют приметное забота формированию представлений старших дошкольников о здоровом виде жизни: необходимости в чистоте и опрятности , культуре поведения и самостоятельной двигательной энергичности и т.д.

В реальное время одной из приоритетных задач, стоящих перед преподавателями , считается сбережение самочувствия ребят в процессе воспитания и изучения [18].

Ответим на вопрос от чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Педагоги не могут повлиять на первые 50% здоровья данные ему природой и родителями , то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам [34].

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Для формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста мы отнесем следующие основные аспекты:

1. Оптимальный двигательный режим. Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать

развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательнo-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн) [16].

2. Личная гигиена. Гигиеническая культура важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Важно, чтобы ребенок усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Приучать ребёнка к тому, что у него есть своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих [29].

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме. Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

3. Закаливание - один из наиболее правильных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце.

Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям [39].

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Если процедуры прекращаются (обычно в холодное время года, то сопротивляемость организма снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их [48].

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы [14].

В третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей. Положительное влияние на здоровье ребенка оказывает воздушная среда помещений. Потребность детей в чистом и свежем воздухе очень велика, так как большая частота и малый объем дыхательных движений сочетается у них с высокой потребностью в кислороде. Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание - через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных

примесей, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот [38].

Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста имеет существенное значение в предупреждении травм. Установлено, что хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Поэтому необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию детей. Учитывая, что часто причиной травмы у ребенка становится сверстник, важно воспитывать у детей чувство гуманности, доброты к окружающим, в том числе другим детям [42].

Особое значение следует уделять для формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста безопасного поведения. С этой целью возможно проведение тематических игр и занятий, на которых дети обучаются навыкам обращения с ножницами, иглами, другими бытовыми режущими и острыми предметами, обсуждаются рассказы, картинки, на которых показаны травмоопасные ситуации из жизни детей [47].

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность [28].

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается 8-12 ч и 16-18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности [19].



Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог успешного роста и развития ребенка.

4. Правильное питание. В старшем дошкольном возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья [23].

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в ДОО [57].

Положительное влияние на формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; создают места отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей [55].

Педагогическая направленность формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста должна способствовать самостоятельной выработке убеждений ребенка на основе обретаемых знаний и опыта. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей у детей [43].

Мы можем сказать, что активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей

старшего дошкольного возраста являются важным условием формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром.

В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать. Особенно это касается молодых людей, которые, пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении) и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем. Отсюда понятно, насколько важно, начиная со старшего дошкольного возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой [49].

Так формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста является основой для всестороннего развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более продуктивным становится воспитание ценностей здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, правильное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности [56].

Таким образом, в контексте нашего исследования мы будем понимать здоровый образ жизни как активную деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья. К ценностям здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста следует отнести следующие составляющие: оптимальный двигательный режим, рациональное питание; закаливание, личная гигиена, положительные эмоции.

### **1.3. Формы и методы формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**

Одной из приоритетных задач дошкольной образовательной организации является создание условий, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Специально созданные условия – это система управления охраной и укреплением здоровья воспитанников при взаимодействии всех субъектов образовательного процесса (педагогов, родителей, воспитанников, специалистов) и реализация всех внутренних и внешних возможностей ДОО [10].

Работа ДОО направлена на оздоровление ребенка-дошкольника, на методы формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. В этой связи, использование в воспитательно-образовательном процессе позволит обеспечить не только высокий уровень реального здоровья воспитанника, но и как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью. Формирование ценности здорового образа жизни старшего дошкольного возраста должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка [13].

Для формирования здорового образа у детей старшего дошкольного возраста необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах дошкольной образовательной организации проводится утренняя гимнастика, цель которой — создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу [15].

Метод (от гр. *methodos* — «исследование») — это способ исследования явлений природы, подход к изучаемым явлениям, планомерный путь научного познания и установления истины; вообще — прием, способ или образ

действия); способ достижения цели, определенным образом упорядоченная деятельность [43].

Метод — систематизированная совокупность шагов, действий, которые нацелены на решение определённой задачи или достижение определённой цели [15].

Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в физкультурном зале сопровождаются музыкой, что благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни.

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в перерыве между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры дошкольников организует воспитатель, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети [28].

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие умения управлять своим телом.

В ДОО постоянно осуществляется медицинский осмотр детей, проводятся профилактические мероприятия для укрепления здоровья [58].

Для формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста используются следующее:

- утренняя гимнастика;
- бодрящая гимнастика после сна;
- подвижные игры;
- физкультурные досуги, праздники;
- подвижные игры на прогулке.

Укрепление здоровья, закаливание организма проходит через разные виды оздоровительной работы:

- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика (плоскостопие, осанка).

Разнообразные физкультурные занятия хорошо влияют на физическое развитие детей:

- игровые;
- сюжетные;
- прогулка-поход;
- эстафеты-соревнования.

Работа по формированию ценностей здорового образа жизни у детей в ДОО, осуществляется через занятия, режим дня, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность [32].

Используются следующие методические приёмы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры и дидактические игры;
- игры — тренировки;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультурные минутки.

В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы.

Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОО.

Дни здоровья, совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям — это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования, зимних построек на участке детского сада. Выпуски семейных газет «Путь к здоровью». Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОО и медицинских работников.

Совместные походы и туристические прогулки на природу. Индивидуальные педагогические беседы и консультации по вопросам здоровья. Наглядная информация даёт возможность приобщить родителей к вопросам физического воспитания.

В своей педагогической деятельности педагоги используют разные приемы, хвалят детей, поощряют и обучают. Известно, похвала воодушевляет, а сердитое слово, наоборот [48].

Практика показывает, что мероприятия по формированию ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в ДОО в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, хождение босиком, сон при открытом окне, активное занятие физкультурой на прогулке — всё это моменты закаливания, которые постоянно используются в работе по формированию ценностей ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста [44].

Педагогам ДОО следует помнить, что формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста включает в себя учет не только физического, но и психического здоровья детей. Поэтому важно знать педагогические показатели психического здоровья и благополучия старших дошкольников, в числе которых следующие:

поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям; социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения; положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию; равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность; доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Обеспечение психологического здоровья в старшем дошкольном возрасте возможно с помощью реализации психологической поддержки детей [18].

В процессе формирования ценностей здорового образа жизни у детей выделим следующие задачи их психологической поддержки:

- обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Основными направления формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО детей являются: проведение специально разработанных психологических занятий с детьми; упражнения; психологические игры; этюды; разрешение проблемно-практических ситуаций; подвижные игры; чтение и анализ сказок; беседы; творческие игры; сочинение сказок; коллективный труд [28].

С целью теоретической и практической подготовки родителей к пониманию важности проблемы формирования психологического здоровья у

детей необходима организация специальной работы с ними. Работу нужно проводить в форме организации клуба для родителей, в заседании которого включаются элементы тренировки. Проведение традиционных теоретических консультаций, деловых игр [18].

В такой работе важен индивидуальный подход к ребенку, учет их возрастных особенностей. Так как старшие дошкольники, как дети одной и той же возрастной категории, могут иметь разные представления о формировании ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО, работа должна проводиться индивидуально, с учетом интересов, потребностей и уровня знаний детей [39].

Для того чтобы выявить уровень представлений каждого ребенка о формировании ценностей ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста педагогу ДОО необходимо правильно спланировать процесс воспитания. Используя конкретные данные, можно наметить индивидуальную работу по выравниванию знаний детей об обозначенных понятиях.

Определить представления о формировании ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО педагогу помогут беседы по сюжетным картинкам, в которых есть ситуация выбора, но она решена до конца и решить ее может сам ребенок. Он должен ответить, как поступят в этой ситуации персонажи, используя свои знания о формировании ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО и личный опыт [15].

В целях формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста можно использовать парные сюжетные картинки, где на одной из них изображен ребенок, который ведет правильный здоровый образ жизни, а другой — нет. Педагог помогает детям выразить свое отношение к происходящему, оценить поведение персонажей и отметить, кто из героев нравится, кто — не нравится, почему дать обоснование согласно возрастным особенностям, а так же дать оценку.



Педагог может судить о наличии у дошкольников формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, если ребенок во всех ответах, независимо от того, кто будет действовать в данной ситуации — он или сверстник, устойчиво отвечает верно. Если ребенок путается в ответах, пользуется подсказкой взрослого, то это подтверждает недостаточную информацию представлений ребенка о формировании ценностей здорового образа жизни [7].

Обогащая восприятия формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, различными, непохожими друг на друга жизненными ситуациями в процессе игры, учебы и другой деятельности), педагог способствует обогащению представлений детей о здоровом образе жизни [45].

Мы можем отметить основные пути формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО:

- создание в группе обстановки эмоционального комфорта для каждого ребенка;
- обеспечение полного удовлетворения духовных и физических потребностей каждого ребенка в общении со сверстниками и взрослыми.

Исходя из вышесказанного, педагог ДОО имеет широкие возможности для формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО через такие формы, методы, средства как, утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой, подвижные игры, занятие физкультурой на воздухе [29].

Формирование ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста связано с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование ценностей здорового образа осуществляется через формы и

методы как: занятия, режимные моменты, прогулки, игры. Мероприятия по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми. Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе — все закаливания, которые активно используются в работе по формированию ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста [58].

Можно отметить, что формирование ценностей здорового образа жизни старшего дошкольного возраста связано с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование ценностей здорового образа жизни старшего дошкольного возраста осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности [8].

В результате определенного воздействия, установка на здоровье и здоровый образ жизни приобретает компонент, сущность которого, по мнению И.И. Брехмана состоит в «обучении ценностей ЗОЖ с самого раннего возраста». Именно в этом возрасте формируются жизненно важные мотивы, в том числе и мотивы здоровья. Вот почему в ДОО и дома следует воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. Способствовать овладению основами культурно-гигиенических навыков. Знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Учить правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их.

Для комплексного решения обозначенных выше задач была составлена «Модель формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО».

Она делится на три блока:

1. Физкультурно-оздоровительный:

- утренняя гимнастика;
- три физкультурных занятия;
- спортивные развлечения, досуги, дни здоровья;
- большие спортивные праздники 2 раза в год.

2. Формирующий ценности ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста состоит из минуток здоровья:

- гимнастика для глаз;
- физкультурные минутки;
- гимнастика после сна;
- дыхательная гимнастика.

3. Взаимодействие с семьями воспитанников включает санитарно-просветительскую работу: консультации, устные журналы, обмен семейным опытом, совместные с детьми вечера досуга [7].

Роль педагога ДОО состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает приобщение дошкольника к культуре здоровья [55].

Роль родителей старшего дошкольного возраста ДОО состоит в формировании модели правильного поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОО в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка и активном участии в сохранении культурных традиций детского сада в вопросах здоровья. С этих позиций в центре работы по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего

дошкольного возраста, понимание отношения к своему здоровью должны находиться на главном месте - семья, включая всех ее членов, условия проживания и дошкольная образовательная организация, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Не стоит забывать, что только в старшем дошкольном возрасте очень благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам в воспитании полноценного гражданина. [56].

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста, а также устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями. Привычка формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда ценностей здорового образа жизни в ДОО, личный пример педагогов и родителей поможет создать здоровое поколение [43].

Таким образом, для формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста используются следующие формы: утренняя гимнастика; бодрящая гимнастика после сна; подвижные игры; физкультурные досуги, праздники; подвижные игры на прогулке; дыхательная гимнастика; корригирующая гимнастика. Работа по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО, осуществляется через занятия, режим дня, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Так же используются следующие методы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций;

рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; подвижные игры.

## **Глава 2. Опытнo-поисковая работа по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на примере Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №12 п. Буланаш**

### **2.1. Из опыта работы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №12 по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 12» (далее МБДОУ № 12) создаёт условия для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования, присмотр и уход за детьми. В учреждении созданы необходимые условия для формирования ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста, поддержания двигательной активности: оборудован музыкально-физкультурный зал, спортивная площадка, спортивные и игровые центры развития в группах,

созданы условия для психологической разгрузки воспитанников в группах.

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на укрепление здоровья детей, формирование сознательного отношения к делу сохранения собственного здоровья у всех участников педагогического процесса. Вся работа строится с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей.

Особое значение в формировании ценностей ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста придается занятиям по физической культуре всех видов: традиционным, интегрированным с другими видами деятельности, занятиям – соревнованиям, спортивным праздникам и развлечениям.

Наряду с основными формами спортивно–оздоровительной работы успешно применяются оздоровительно–профилактические мероприятия, такие как система закаливающих процедур, активный отдых на воздухе, фитотерапия, витаминно-профилактика, санация носоглотки, ходьба по дорожкам «Здоровье».

Важными направлениями формирования ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста можно считать обеспечение здорового ритма жизни ребенка в ДОО, двигательного режима, соблюдение санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований, организацию рационального питания детей, осуществление систематического медико-педагогического контроля образовательного процесса, валеологическое воспитание.

Педагогический коллектив МБДОУ №12 и медицинский персонал постоянно повышают свой профессиональный уровень, изучают передовой педагогический, медицинский опыт оздоровления детей, отбирают и внедряют в образовательный процесс новые здоровьесберегающие технологии, в числе которых повышение валеологической культуры дошкольников, культуры сохранения собственного здоровья.

Анализ развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей в МБДОУ №12 соответствует требованиям ФГОС ДО.

Насыщенность среды групп соответствует возрастным особенностям детей, имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе разнообразие оборудования для формирования здорового образа жизни.

В детском саду имеется различный спортивный инвентарь: обручи, физкультурные маты, кубики, ленты, флажки, лабиринт, скакалки, мячи, мешочки с песком, сферы, шнуры.

Дошкольники обязательно должны двигаться, поэтому во всех группах имеются Центры двигательной активности или Центры здоровья, которые оснащены нестандартным оборудованием для физического развития детей, в небольшом количестве присутствуют мячи, обручи, кегли, скакалки, дартс, баскетбольные корзины. Так же в группе имеются различные дидактическое оборудование для формирования ценностей ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста:

центры сюжетно-ролевых игр («Больница», «Школа», «Поликлиника», «Магазин» и т.д);

дидактические игры («Зубы – самые твердые части тела», «Сердце свое укрепляем», «Посмотри и оцени» и пр.);

продукты питания (фрукты, овощи и др.).

Анализируя предметно-развивающую среду в группе детского сада, мы убедились, она во многом соответствует требованиям ФГОС ДО, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности формирования ценностей ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Несмотря на то, что развивающая предметно–пространственная среда ДОО во многом соответствует требованиям ФГОС ДО, в перспективе мы бы хотели видеть ее еще более совершенной и наполненной более разнообразным и современным спортивным оборудованием для физического развития. Анализ

среды и условий, а также проводимой работы показал, что в дошкольной организации много делается для воспитания здоровых, всесторонне развитых детей. Здесь они получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль над развитием и здоровьем. В планировании работы ДОО уделяется достаточное внимание задачам формирования ценностей здорового образа жизни, физическому воспитанию детей. Для оздоровления детей используются современные здоровьесберегающие технологии и методики. Среда жизнедеятельности детей оснащена разнообразным спортивным инвентарем, оборудованием для подвижных и дидактических игр.

Мы проанализировали психолого-педагогическую литературу, изучили особенности формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Так же мы рассмотрели основные психолого-педагогические направления формирования ценностей ЗОЖ жизни детей старшего дошкольного возраста:

- создать в группе обстановку эмоционального комфорта для каждого ребенка;
- обеспечить достаточно полное удовлетворение духовных и физических потребностей каждого ребенка в общении со сверстниками и взрослыми; способствовать формированию у детей активного усвоения норм здорового образа жизни.

Нами были определены следующие уровни сформированности ценностей здорового образа жизни старшего дошкольного возраста: высокий, средний, низкий (таблица 1).

Таблица 1

Уровни сформированности ценностей здорового образа жизни старшего дошкольного возраста в ДОО

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Дети, у которых	Дети, у которых	Дети, у которых



<p>отсутствуют знания о физическом, психическом, социальном (духовном) здоровье. Эмоциональная реакция на новизну материала, любознательность, способность к сочувствию проявляются не всегда. Отсутствует интерес к физическому, психическому, социальному здоровью.</p>	<p>полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье. Однако ребенок не всегда может развернуть знания в ряд последовательных шагов. Проявляется эмоциональная реакция на новизну материала, способность к сочувствию, наличие положительно окрашенных эмоций при общении со сверстниками, но интерес к физическому, психическому, социальному здоровью не устойчивый.</p>	<p>полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье. Ребёнок знает правила ухода за своим телом (правильное питание, гигиена, нормальный сон, упражнения), бережно относится к своему здоровью. Сформировано положительное представление о самом себе. Ребенок умеет общаться с другими людьми и поддерживать хорошие взаимоотношения, способен излагать свои знания компактно, умеет развернуть их в ряд последовательных шагов. Проявляется эмоциональная реакция на новизну материала о физическом, психическом, социальном здоровье, способность к сочувствию, положительно окрашенные эмоции при общении со сверстниками, устойчивый интерес к здоровью, активность при решении проблемных ситуаций.</p>
---	---	---

Цель опытно-поисковой работы:

Реализовать комплекс мероприятий по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Задачи опытно-поисковой работы:

1. Определить уровень сформированности ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на начальном этапе опытно-поисковой работы.
2. Разработать Программу по формированию ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации и реализовать ее.
3. Определить уровень сформированности ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на заключительном этапе опытно-поисковой работы.

В опытно-поисковой работе приняло участие 30 детей от 5 до 6 лет, 30 родителей. Изучение сформированности ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ №12 мы провели методики диагностирования с детьми и родителями на выявление знаний о ценностях здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Для выявления формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста мы использовали диагностические методики С.Е. Шукшиной, А.Д. Кошелевой, Г.А. Урунтаевой [34].

Методика 1. "Что я знаю о своём организме" (автор С.Е. Шукшина) [34].

Цель: выявить уровень знаний об организме человека у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось индивидуально с каждым ребёнком. Детям предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся человеческого организма.

При затруднении предлагали наводящие вопросы. Например, какую роль играет сердце в организме человека? Ты знаешь, что у человека есть сердце? А как ты думаешь, зачем оно нам? (Приложение 1).

Результаты представлены на рис.1

высокий уровень – 5 детей, что составляет 17%;

средний уровень - 15 детей, что составляет 50%;

низкий уровень - 10 детей, что составляет 33%.

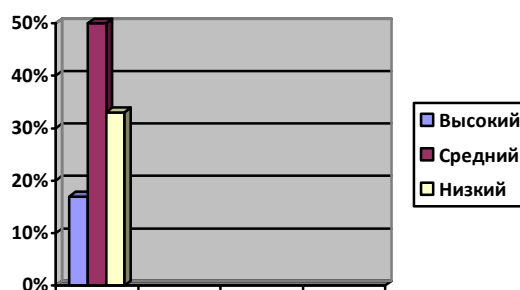


Рис.1. Уровень знаний о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста

Можно сделать вывод, что треть детей имеют низкий уровень необходимых знаний об организме человека - 10 детей, что составляет 33%. следовательно, отсутствуют знания о физическом, психическом, социальном (духовном) здоровье. Эмоциональная реакция на новизну материала, любознательность способность к сочувствию проявляются не всегда Дети, у которых. Отсутствует интерес к физическому, психическому, социальному здоровью.

Половина детей имеют средний уровень - 15 детей, что составляет 50% - это дети, у которых полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье. Однако ребенок не всегда может развернуть знания в ряд последовательных шагов. Проявляется эмоциональная реакция на новизну материала, способность к сочувствию, наличие положительно окрашенных эмоций при общении со сверстниками, но интерес к физическому, психическому, социальному здоровью не устойчивый.

Высокий уровень – 5 детей, что составляет 17%-это дети, у которых полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье. Ребёнок знает правила ухода за своим телом (правильное питание, гигиена, нормальный сон, упражнения), бережно относится к своему здоровью. Сформировано положительное представление о самом себе. Ребенок

умеет общаться с другими людьми и поддерживать хорошие взаимоотношения, способен излагать свои знания.

Методика 2. Беседа, направленная на выявление элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов (Приложение 2).

Целью является беседа на определение уровня сформированности у детей дошкольного возраста представлений о ценностях здорового образа жизни.

Для оценки результатов детей нами были разработаны уровни и показатели формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста (Таблица 2).

Таблица 2

Уровни и показатели формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Показатели
высокий	У ребенка полностью сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Знает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет полное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня.
средний	У ребенка недостаточно полно сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет удовлетворительное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня.
низкий	У ребенка не сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Не имеет представления, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Не имеет представлений об основах формирования здорового образа жизни, отсутствует осознание необходимости соблюдения режима дня.

По результатам индивидуальной беседы с детьми были получены

следующие результаты: высокий уровень – 15 детей (50%), средний уровень – 10 детей (33%), низкий уровень – 5 детей (17%). У четырех детей возникло затруднение при ответе на вопрос, «Что влияет на здоровье человека?», трое детей не смогли определить понятие, что такое «здоровье» и «ЗОЖ». Так же возникли затруднения у многих детей, по данному вопросу, но они смогли найти подходящий ответ на вопрос. Для наглядности представим результаты в виде диаграммы (Рис. 2).



Рис. 2. Результаты формирования ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников

По результатам опроса детей, можно сделать вывод о том, что представления о здоровом образе жизни детей достаточно сформированы у половины группы. Воспитанники имеют полное представления о ценностях ЗОЖ, знают, как поддерживать свое здоровье в порядке и как сформировать у себя ценности ЗОЖ. 1\3 детей имеют средний уровень представлений о формировании представлений ценности здорового образа жизни у старших дошкольников, понимание, что такое «здоровый образ жизни», но не все имеют представление, как сформировать его.

Методика 3 «Незаконченные предложения» позволяет узнать особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни. В данной методике предлагается ребенку начало предложения, а дошкольник его заканчивает первой, пришедшей фразой. (Приложение 3).

Анализ результатов по нескольким заданиям показал следующее.

Задание 1 (Незаконченные предложения),

Позволили изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью, здоровью человека, и формирование ценностей здорового образа жизни.

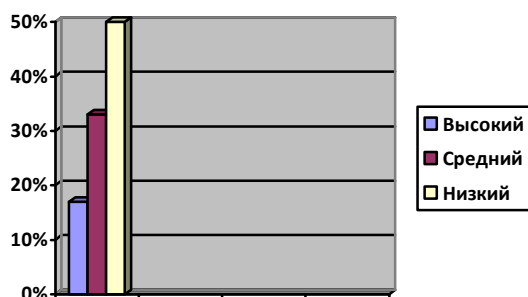


Рис. 3. Результаты формирования ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников

Результаты диаграммы свидетельствуют о том, что Высокий уровень выявлен у 5 детей (17 %). Максимальный балл (12-9 баллов). Ребенок осознает ценность здоровья человека. Знаком с основными правилами сбережения здоровья, правилами гигиены. Ориентируется в ситуации в случае болезни. Старается соблюдать правила здорового образа жизни.

Средний уровень: 10 детей (33%). Ребенок владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов сопровождается детскими исчерпывающими комментариями. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к формированию ценностей здорового образа жизни.

Низкий уровень: 15 детей; 50 % - дети выражают сиюминутные желания, не осознает важность здоровья для жизнедеятельности человека. Пренебрегает правилами гигиены и режима дня. Правила здорового образа жизни воспринимаются не более чем игра.

Ребенок не владеет здоровьесберегающим содержанием. На большинство

вопросов пяти направлений диагностики ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль.

Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к формированию ценностей здорового образа жизни.

Методика 4. Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении.

Наблюдение на изучение потребности детей направлено на выполнение гигиенических и закаливающих мероприятий (Приложение 4).

Наблюдения направлены: а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включает наблюдение за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности.

Методика 5. Анкетирование родителей (Приложение 5).

Целью анкетирования является определение уровня знаний родителей о ценностях ЗОЖ и сформированности их у детей. Анкетирование позволило узнать, насколько родители создают условия для формирования ценностей здорового образа жизни в семье и ведут ли взрослые члены семьи ЗОЖ.

Анкетирование проводилось в старшей группе дошкольной организации. Родители проявили высокую активность и заинтересованность: было 100% заполненных анкет – приняли участие в анкетировании 30 родителей.

По ответам родителей можно судить о том, что они не всегда правильно понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка, одностороннее. В основном указывали правильное питание и прогулки. 5% человек указали на экологическую обстановку и качество продуктов питания. Только 10% родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в

ДОО здоровый образ жизни в комплексе. 17% указали на необходимость закаливания. Однако в качестве закаливающих процедур упоминали в основном прогулки на свежем воздухе и водные процедуры, что свидетельствует о недостаточности знаний о способах и методиках закаливания. 90% родителей признают важность и значимость ценностей ЗОЖ в ДОО и дома. 80% опрошенных родителей отметили, что нуждаются в помощи дошкольной образовательной организации в формировании представлений о ценности здорового образа жизни у старших дошкольников.

Из выше проведенных методик и анкетирования родителей можно сделать вывод, что больше половины семей знают, что такое здоровый образ жизни и как его нужно формировать. Есть семьи, которые не имеют представления о том, как формировать здоровый образ жизни у своего ребенка. Семья должна учувствовать в воспитании своего ребенка и самого себя, так как это влияет на развитие и формирование дошкольника.

Можно сделать вывод, в ДОО созданы условия для решения задач по формированию ценностей ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста в ДОО. В то же время анализ состояния здоровья воспитанников ДОО показывает, что более половины детей (20 из 30) имеют II и III группы здоровья. Это говорит о том, что формирование о ценности здорового образа жизни у дошкольников является не систематической и направлена в основном, на формирование физической культуры и санитарно-гигиенических навыков, что является составной частью работы по формированию здорового образа жизни; ее содержание создает у детей целостные представления о ценности здорового образа жизни. Поэтому необходимо разработать программу по формированию ценности ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в ДОО.

## **2.2. Программа по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**



Программа по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации (далее Программа) состоит из трех разделов:

1. Целевой раздел включает в себя:

Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье, это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 5 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу здоровыми. Поэтому вопросы здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОО необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, строящихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного. Отражает подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей старшего возраста в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий по их реализации. Программа способна создать новые условия для воспитания и формирования ценностей ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Основными документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы Программы являются:

Федеральный закон от 29 декабря 1912 года № 273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564);

Программа развития МБДОУ №12;

Образовательная программа дошкольного образования (принятая решением Педагогического совета МБДОУ № 12 протокол № 5 от 31.08.2016г).

Цель программы: формирование у детей старшего дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитывать у детей:

- привычки к аккуратности, соблюдению режима дня, правильному питанию и т.п.;

- самоконтроль в выполнении основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье;
- выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Формировать у детей:

- представления о традиционных для жителей Урала продуктах питания, блюдах, их значения в сохранении здоровья;
- базовые представления о формировании ценностей здорового образа жизни и традиционных видах физической активности;
- потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- умение приспосабливаться к условиям природы.

Развивать у детей:

- потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Ресурсы: Материально-техническая база – оборудованная группа, музыкальный зал, спортивный зал, методические и дидактические материалы

для организации в ДОО работу по формированию ценности ЗОЖ в старшем дошкольном возрасте, современные технические средства.

Кадровые ресурсы – заведующий МБДОУ №12, старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, психолог, учитель-логопед, медсестра.

Целевая группа: педагоги, дети, родители,

Планируемые результаты:

Для детей: формирование ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации, физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям, улучшение соматических показателей здоровья, показателей физической подготовленности, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей: повышение компетентности родителей в вопросах формирования ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Для педагогов: создание системы работы по формированию ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

2. Содержательный раздел направлен на:

- оздоровительно-профилактические мероприятия;
- методики;
- программно-методическое обеспечение;
- особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников и социальными партнерами.

3. Организационный раздел предусматривает:

- рациональный режим дня;
- режим двигательной активности
- особенности организации развивающей предметно-пространственной среды;
- материально-техническое обеспечение программы;

- взаимодействие с семьями воспитанников по формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы выстраивается в целях создания необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основанием для определения форм и методов взаимодействия с семьями воспитанников служат нормативные документы, закрепляющие основу взаимодействия, современные исследования основных направлений взаимодействия ДОО и семьи, среди которых:

наглядно-информационные — фотографии, выставки детского творчества, стенды, буклеты, памятки, ширмы, папки-передвижки, аудиозаписи бесед с детьми, видеофрагменты различных видов деятельности, режимных моментов и др.;

информационно-аналитические — способствуют организации общения с родителями, их основной задачей являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличие у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в педагогической информации. На основе анализа этих данных возможны осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения и построение грамотного общения с родителями.

досуговые — обеспечивают установление неформальных отношений между педагогами и родителями, более доверительных отношений между родителями и детьми: совместные праздники, досуги, развлечения и др.

информационно-ознакомительные — нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе дошкольного учреждения путем

ознакомления родителей с самим дошкольным учреждением, особенностями его работы и педагогами: дни открытых дверей, открытые просмотры и др.

Взаимодействие с родителями предусматривает:

Использование как традиционных, так и нетрадиционных форм работы с родителями воспитанников: родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, беседы, родительские тренинги, практикумы, родительские чтения, педагогические гостиные, круглые столы, семинары-практикумы, устные журналы и др.

Использование различных форм непосредственного вовлечения родителей в образовательную деятельность — организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение родителей к участию в утренниках, праздниках, спектаклях в качестве исполнителей ролей; участие в акциях, в совместной исследовательской и проектной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов; участие в выставках совместного творчества, изготовление плакатов и газет различной тематики, изготовление фотоколлажей и др.

Таким образом, Программа по формированию ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации ориентирована на работу с воспитанниками, активизирует накопленный опыт дошкольной образовательной организации в вопросах формирования ценности ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. Программа направлена на формирование сознательного отношения к ценности сохранения собственного здоровья у всех участников образовательного процесса.

Для поддержания двигательной активности детей оборудован спортивный стадион, с ямой для прыжков в длину, полосой препятствия, беговой дорожкой, мишенями для метания, лестницами для лазания.

Реализовали комплекс мероприятий по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Определить уровень сформированности ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на начальном этапе опытно-поисковой работы.

Определили уровень сформированности ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на заключительном этапе опытно-поисковой работы.

После реализации программы по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации мы вновь провели исследование по тем же самым методикам.

Методика 1. "Что я знаю о своём организме" (автор С.Е. Шукшина) [34].

Цель: выявить уровень знаний о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось индивидуально с каждым воспитанником. Детям предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся человеческого организма.

Если ребёнок затруднялся, ему задавались наводящие вопросы. Например, какую роль играет сердце в организме человека? Ты знаешь, что у человека есть сердце? А как ты думаешь, зачем оно нам? (Приложение 1).

Результаты проведения эксперимента: высокий уровень – 15 детей, что составляет 50%; средний уровень - 10 детей, что составляет 33%; низкий уровень - 5 детей, что составляет 17%.

Сравнительные показатели по методике 1 представлены в диаграмме (Рис. 3).

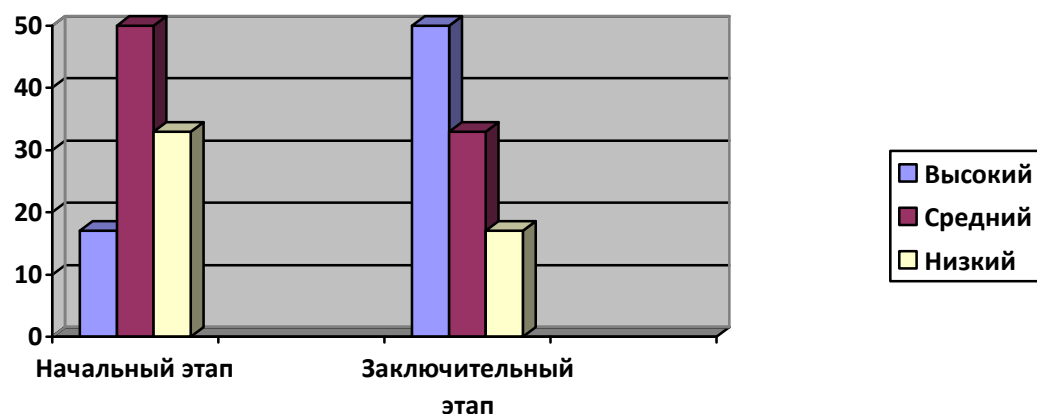


Рис.3. Уровень знаний об организме человека у детей старшего дошкольного возраста

Все вышесказанное говорит о положительной динамике формирования ценностей знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: высокий уровень – 15 детей, что составляет 50%; средний уровень - 10 детей, что составляет 33%; низкий уровень – 5 детей, что составляет 17%.

Методика 2. Мы провели беседу, направленную на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов (Приложение 2).

Целью беседы является определение уровня сформированности у детей дошкольного возраста представлений о ценностях здорового образа жизни.

Для наглядности представим результаты в виде диаграммы (Рис. 4).

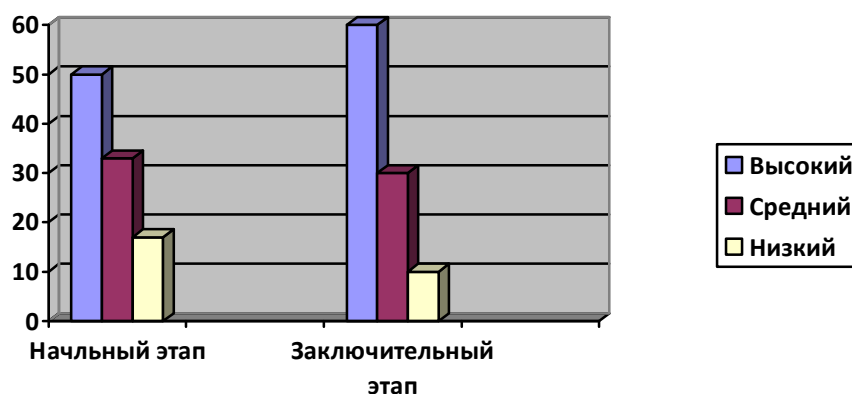


Рис. 4. Результаты сформированности представления у детей о ценностях ЗОЖ



По результатам опроса детей, мы выяснили о том, что представления о здоровом образе жизни детей достаточно сформированы более чем у половины группы – 15 детей. Мы видим положительную динамику на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и формирование ценностей здорового образа жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья

### Методика 3. «Незаконченные предложения»

Полученные результаты свидетельствуют, что у большинства детей был диагностирован средний уровень (10 ребенка, 33 %) – число детей, имеющих знания о ЗОЖ на среднем уровне не изменилось, а также высокий уровень выявлен 15 детей (50 %), что на 33% больше. А низкий уровень мы диагностировали у 5 детей (17 %) – этот показатель уменьшился на 23%.

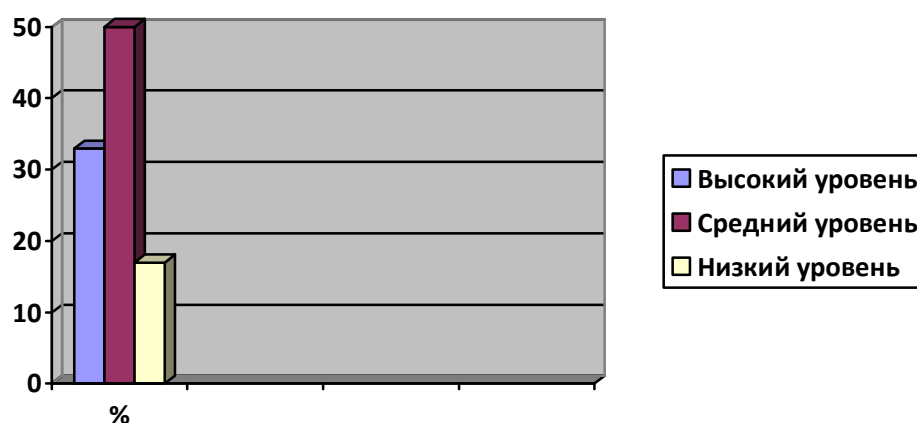


Рис. 5 Диагностика числа детей, имеющих знания о ЗОЖ



Рис. 6 Диагностика числа детей, имеющих знания о ЗОЖ

### Методика 3. Анкетирование родителей

Анкетирование проводилось в старшей группе детского сада. Родители проявили высокую активность и заинтересованность: было возвращено 100% заполненных анкет – приняли участие в анкетировании 30 родителей.

По ответам родителей можно судить о том, что родители четко понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка. Всего 50% родителей (1) ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДОО здоровый образ жизни в комплексе – это на 40% больше, чем в первичной диагностике. 33% (2) указали на необходимость закаливания, что на 16% больше. 100% (3) опрошенных родителей признают важность и приоритетную значимость ценности ЗОЖ развития в ДОО и дома. 90% (4) опрошенных родителей отметили, что нуждаются в помощи дошкольного образовательного учреждения в процессе укрепления и сохранения здоровья детей (на 10% больше).

Таким образом, мы видим, что родители имеют представление о формировании ценностей ЗОЖ и мотивации к его осуществлению. Повысился уровень знаний родителей о формировании ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, результаты проведенных методик свидетельствуют о том, что родители понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», представление о ценностях, влияющих на здоровье их ребенка. Они нуждаются в помощи дошкольного образовательного учреждения в процессе укрепления и сохранения здоровья детей. А дети имеют представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Знают, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеют представление об основах формирования ценностей здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня.

Проведенная работа дала положительные результаты:

1. У детей сформированы первоначальные представления о ценностях здорового образа жизни.

2. Возросла заинтересованность родителей в формировании ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Особое значение в формировании ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста придается занятиям по физической культуре всех видов: традиционным, интегрированным с другими видами деятельности, занятиям – соревнованиям, спортивным праздникам и развлечениям.

Все вышесказанное говорит о положительной динамике сформированности знаний ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование уровня сформированности ценностей здорового образа жизни дошкольников и анализ полученных результатов показал, что после применения программы формирования ценностей здорового образа жизни количество детей с низким уровнем снизилось на 25%, количество детей со средним уровнем увеличилось на 7%. Высокий уровень сформированности здорового образа жизни показали на 28% дошкольников больше, чем на констатирующем этапе исследования.

Далее мы провели математическую обработку показателей уровня сформированности здорового образа жизни дошкольников, полученные на констатирующем и контрольном этапах исследования. В результате мы смогли убедиться, в том, что изменения показателей уровня формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста после применения программы статистически значимы.

Все это говорит о важности работы дошкольного образовательного учреждения в формировании ценностей здорового образа жизни старших дошкольников, при условии систематической целенаправленной работы. У родителей и у ДОО теперь одна цель – воспитывать здоровых детей!

## **Заключение**

Завершая работу, кратко отметим главные моменты. Актуальность данной проблемы обусловлена социальным заказом на формирование

ценностей здорового образа жизни у детей в период дошкольного детства; отношением к дошкольному возрасту как уникальному периоду развития личности; а также возможностью совершенствования формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста путем создания специальных условий в дошкольной образовательной организации.

В Первой главе мы рассмотрели психолого-педагогическую характеристику детей старшего дошкольного возраста:

- обосновали необходимость формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста;
- раскрыли формы и методы формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.
- определили, что в понятие формирование ценности здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста входят следующие составляющие: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции.

Во второй главе была проведена опытно-поисковая работа по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на примере Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №12 п. Буланаш.

В опытно-поисковой деятельности приняли участие 30 детей от 5 до 6 лет, 30 семей. Работа проходила в два этапа. Были определены задачи опытно-поисковой работы:

1. Определить уровень сформированности ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на начальном этапе опытно-поисковой работы.
2. Разработать Программу по формированию ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации и реализовать ее.

3. Определить уровень сформированности ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на заключительном этапе опытно-поисковой работы.

В опытно-поисковой работе приняло участие 30 детей от 5 до 6 лет, 30 родителей. Для изучения сформированности ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ №12 мы провели методики диагностирования с детьми и родителями на выявление знаний о ценностях здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Цель: выявить уровень знаний об организме человека у детей старшего дошкольного возраста. Результаты проведения выявили: высокий уровень – 5 детей, что составляет 17%; средний уровень - 15 детей, что составляет 50%; низкий уровень - 10 детей, что составляет 33%.

Методика 2. Мы провели беседу, направленную на выявление элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов.

По результатам опроса детей, пришли к выводу, что формирование ценностей здорового образа жизни детей достаточно сформированы у половины группы. Воспитанники имеют полное представления о ценностях ЗОЖ, знают как поддерживать свое здоровье в порядке и как сформировать у себя ценности ЗОЖ. 1\3 детей имеют средний уровень представлений о формировании представлений ценности здорового образа жизни у старших дошкольников, понимание, что такое «здоровый образ жизни», но не все имеют представление, как сформировать ценности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Методика 3. «Незаконченные предложения» позволила узнать особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Методика 4. Провели анкетирование как метод сбора первичных данных. Выявили представления формирования ценностей ЗОЖ и мотивации у родителей воспитанников: 10% (1) родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДОО здоровый образ жизни в комплексе; 17% (2) указали на необходимость закаливания; 90% (3) родителей признают важность и значимость ценностей ЗОЖ в ДОО и дома. 80% (4) опрошенных родителей отметили, что нуждаются в помощи дошкольной образовательной организации в формировании представлений о ценности здорового образа жизни у старших дошкольников.

Можно сделать вывод, в ДОО созданы условия для решения задач по формированию ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. В то же время анализ состояния здоровья воспитанников ДОО показывает, что более половины детей (20 из 30) имеют II и III группы здоровья. Это говорит о том, что работа по формированию ценности здорового образа жизни у дошкольников является не систематической. Поэтому необходимо разработать программу по формированию ценности ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в ДОО.

Программа по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации разработана в силу актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель программы: формирование у детей старшего дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни.

Для изучения формирования ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ №12 мы повторно провели методики диагностирования с детьми и родителями на выявление знаний о ценности здорового образа жизни.

В опытно-поисковой работе приняло участие 30 детей от 5 до 6 лет, 30 семей. Цель опытно-поисковой работы: выявить уровень знаний об организме человека у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод о том, что на высоком уровне - пятнадцать детей, это на 33% больше. Количество детей на среднем уровне уменьшилось на 17% - 10 детей. Число детей, показавших низкий уровень уменьшилось на 33%.

Повысилась мотивация у родителей воспитанников по формированию ценностей: 50% родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДОО здоровый образ жизни в комплексе – это на 40% больше, чем в первичной диагностике. 33% указали на необходимость закаливания, что на 16% больше. 100% опрошенных родителей признают важность и приоритетную значимость ценности ЗОЖ развития в ДОО и дома. 90% опрошенных родителей отметили, что нуждаются в помощи дошкольного образовательного учреждения в процессе укрепления и сохранения здоровья детей (на 10% больше).

Проведенная работа дала положительные результаты:

1. У детей сформированы первоначальные представления о ценностях здорового образа жизни.
2. Возросла заинтересованность родителей в спортивной жизни детского сада.
3. Дети ДОО посещают спортивные секции, являются победителями и говорит о положительной динамике формирования ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

На основании выше изложенного, правомерно сделать следующий вывод, если использовать поэтапное формирование знаний о ценностях здорового образа жизни, то дети получают возможность овладеть знаниями об основных ценностях здорового образа жизни, о болезнях, их вреде, о



необходимости их профилактики; элементарными сведениями о своем организме.

Программа по формированию ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации позволяет постепенно улучшить здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. Способствует воспитанию полезных привычек и формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

### **Список использованной литературы**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. 2013. №3. 19 с.
2. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. СПб.: Детство-пресс, 2014. 144с.
3. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. М.: АСТ, 2013. 128 с.
4. Абольянина С., Решетнева Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания/ Дошкольное воспитание/ №4.2012.
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / М.: Мозаика-синтез, 2012.
6. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева / Теория и практика физ. культуры. 1995. №4. С. 5-11.
7. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников Текст: пед. наук / С.В. Барбашов. Омск, 2010. 389 с.
8. Битянова М.Р. Организация психологической работы в детском саду. / М.Р. Битянова. М.: Совершенство, 1997. 298с.

9. Болотина Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова.М. : Академический Проект, 2005. 240 с.
10. Закон Российской Федерации "Об образовании" от 29.12.2012 года.
11. Концепция дошкольного воспитания / Дошкольное воспитание. 1989. №5.С. 10-23.
12. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. Шадринск, 2004.
13. Кауфман И. М. Терминологические словари: библиография. М., 1961.
14. Кошелева А.Д. Проблема эмоционального мироощущения ребенка в детской практической психологии//Психолог в детском саду, 2000. № 2.
15. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Аркти, 2013.
16. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. М.: Академия, 2004. 320 с.
17. Мельниченко И.Б. Гигиена: слов.- справ.: учебное пособие. / П. И. Мельниченко.
18. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009 . 96с.
19. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина / Дошкольное воспитание. 2004. № 4.
20. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей //Гуманитарные и социально-экономические науки. 2009.
21. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2010 .

22. Новикова И.М. Изучение способностей становления самоохранительного поведения в условиях мегаполиса / Экология и промышленность России. 2012.
23. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. М., 2014. 18с.
24. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития / Гуманитарные и социально-экономические науки. 2012. № 6.
25. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей / Гуманитарные и социально-экономические науки. 2006. № 8.
26. Новикова И.М. Представления о здоровом образе жизни старших дошкольников с ЗПР / Коррекционная педагогика. 2006. № 5.
27. Павлова Л.Н. О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. / Л.Н. Павлова / Дошкольное воспитание. 2002. № 8. С. 13.
28. Павлова Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах старшего возраста: практ. пособие. / Л.Н. Павлова. М.: Айрис-пресс, 2006. - 208 с.
29. Павлова Л.Н., Раннее детство: познавательное развитие. / Л.Н. Павлова. М.: Айрис-пресс, 2014. - 20 с.
30. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. Мн.: Современное слово, 2005. 720 с.
31. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Сфера 2009. 128с.
32. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. 3-е изд., испр. и доп. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 208 с.

33. Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. 5-е изд., испр. и доп. М.: Мозаика-Синтез, 2007. 208 с.
34. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет.сада / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. 25с.
35. Соловьёва С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва.М.: Просвещение, 2010. 111 с.
36. Рыжова Н.А. Экологическое образование в детском саду. М.: Карапуз, 2003. 423с.
37. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 208 с.
38. Сластенин В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений / В.А.Сластенин. М.: ВЛАДОС, 2003. 288 с.
39. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. Ставрополь: СГУ, 2007.
40. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков /А.Г. Сухарев. М.: Медицина, 2013. 270 с.
41. Соломин В. П. В сборнике: здоровьесберегающие образование залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения материалы VIII Международной научно-практической конференции. Челябинский государственный педагогический университет. СПб; Челябинск, 2013.
- 42.Ушаков Д.Н. Большой толковый словарь русского языка. Современная редакция / Д.Н. Ушаков. М.: ООО «Дом славянской книги», 2008. 960 с.
43. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности: Избранные труды: в 2 т. Т. 1. / Д.И. Фельдштейн. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2010. 568 с.

44. Филиппов В.Н. Человек в концепции современного научного познания: Учебное пособие по антропологии. / В.Н. Филиппов. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2012. 380 с.
45. Филиппова Ю.В. Ребенок учится общаться: От рождения до 5 лет. /
46. Ю.В. Филиппова. Екатеринбург. 2012. 244 с.
47. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва.
48. Хакимова Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис.. канд. Пед. Наук: 13.00.07/ Г.А. Хакимова. Екатеринбург, 2014.159 с.
49. Чучалин И.П. Модели управления учебным процессом. / И.П. Чучалин, В.З. Ямпольский, В.Н. Чудинов и другие; Том. Политехнический. Томск: Изд- во Томского уни-та, 2011. 178 с.
50. Чумаков Б.Н. Валеология. М.: Просвещение, 2013. 248с.
51. Шукшина С.Е. Возможности формирования потребности в сохранении и укреплении здоровья у детей старшего дошкольного возраста. // Детство, 2011. №4.
52. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студ. вузов / И.В.Шаповаленко. М. : Гардарики, 2007. 349 с
53. Щедрин А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методические аспекты. Новосибирск, 2009.
54. Щедрин А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методические аспекты. Новосибирск, 2009. 320с
55. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 98 с

56. Яковлева Н.О. Теоретико-методологические основы педагогического проектирования./ Н. О. Яковлева. М.: Информационное издательство Центр АТ и СО, 2002. 239с.
57. Якуничев М.А., Голышенков СП., Вершинина И.В., Волкова О.Н. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников / Валеология. 2013.№3.
58. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. / В.А. Ясвин. М., 2015.
59. Яшкова Н.В. Охрана здоровья детей / Н.В. Яшкова // Дошкольное воспитание. 2014.№4.С.14.
60. Яшкова Н.В. Охрана здоровья детей / Н.В. Яшкова // Дошкольное воспитание. 2015.№ 4.

**Методика С.Е. Шукшиной**

Цель: выявить уровень знаний о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста.

Перечень вопросов:

1. Чем отличаются люди друг от друга.
2. Что общего у людей.
3. Какие части тела вы знаете.
4. Что можно делать ногами
5. Что делают руками, почему их называют первыми помощниками.
6. Наше тело хрупкое или прочное.
7. Почему нужно его беречь.
8. Для чего нужны глаза.
9. От чего нужно беречь глаза.
10. Какую роль играет сердце в организме человека.
11. Для чего необходимо, чтобы сердце сжималось и разжималось.
12. Что разносит кровь по всему телу.
13. Для чего нужны зубы.
14. Для чего человеку нос.
15. Почему нужно дышать носом, а не ртом.
16. Почему важно дышать чистым воздухом.
17. Как путешествует воздух по организму.
18. Где полезней дышать в городе или на даче.
19. Где находятся суставы на руках и ногах.
20. Зачем люди едят.
21. Как путешествует еда по нашему организму.



22. Какую роль для организма играет вода. Почему говорят, что без воды нельзя жить.
23. Как ты узнаёшь, что голоден, хочешь пить, пора спать. Когда это бывает.
24. Как мы можем помочь своему организму.

## Приложение 2

### Беседа

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни уровня сформированности у детей дошкольного возраста представлений о формировании ценностей здорового образа жизни. и строится на основе следующих вопросов:

1. Как ты думаешь, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни»?
2. Что влияет на здоровье человека?
3. Делаешь ли ты с родителями зарядку по утрам?
4. Зачем человеку нужно следить за своим здоровьем?
5. Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?
6. От чего человек может заболеть?
7. Как люди лечат болезни?
8. Какая пища полезна для здоровья человека?
9. Зачем детям нужно спать днем?
10. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

## Приложение 3

### Методика «Незаконченные предложения»

Методика «Незаконченные предложения» позволяет изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни. В данной методике предлагается ребенку начало предложения, а дошкольник его заканчивает первой, пришедшей в голову мыслью.

Цель – изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью, здоровью человека, и ценностей здорового образа жизни.

Предлагаем следующие фразы:

1. Здоровый человек – это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, то он...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
11. Когда мои друзья болеют, то я...
12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

С некоторыми детьми, между предложениями, для тестирования делается небольшой перерыв, так как дети начинали отвлекаться, уставать, за тем можно снова приступить к заданию.

#### Ключ результатов тестирования

Направленность отношения	№ предложения
--------------------------	---------------

Отношение к здоровью человека	1, 7
Отношение к своему здоровью	2, 3, 6, 12
Отношение к болезни	4, 5, 11
Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10
Направленность желаний о здоровье	8, 9

Судя по содержанию высказываний ребенка на определенные предложения, относящихся к категориальным направлениям: отношение к здоровью человека, отношение к своему здоровью, отношение к болезни, отношение к опасным для здоровья ситуациям, направленность желаний о здоровье. Мы можем сделать вывод об особенности представлений о здоровом образе жизни старших дошкольников. Показателем адекватного понимания ребенком понятия здоровья человека, отношение к своему здоровью, к болезни, опасным для здоровья ситуациям, служат следующие ответы (таблица Б).

Таблица Б

Направленность отношения	№ предложения	Ответы
Отношение к здоровью человека	1,7	Сильный, крепкий, без болезней, закаленный. Занятия физкультурой, бегать по снегу в мороз. Много бегать и играть.
Отношение к своему здоровью	2, 3, 6, 12	Крепкое, большое. Мне попадают микробы. Я слабый. Нужно закаляться и быть крепким. Это нужно для жизни. Много можно сделать. Буду крепким и защищать свою семью. Всё можно делать. Он даст таблетки и меня вылечит.
Отношение к болезни	4, 5, 11	Мама. Таблетки. Игры. Лимоны и фрукты. Компресс. Полоскание горла. Идет к врачу. Лечится. Пьет чай. Не хочу к ним, чтобы не заразится. Ем много лука. Принимаю витамины.
Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10	Когда кашляю то я закрываюсь платочком. Перехожу улицу на зеленый свет. Спрашиваю у мамы, что

		нужно делать.
Направленность желаний о здоровье	8, 9	Бегать. Плавать. Быть еще сильнее Стать сильным. Крепким. Великим.

Каждый ответ ребенка соответствующий категории, ставится 1 балл. Максимальный балл (12-9 баллов). Ребенок осознает ценность здоровья человека. Знаком с основными правилами сбережения здоровья, правилами гигиены. Ориентируется в ситуации в случае болезни. Стараются соблюдать правила здорового образа жизни.

Средний уровень (5-8 баллов). Ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы пяти категорий диагностики ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов сопровождается детскими исчерпывающими комментариями. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий уровень (1-4 балла). Ребенок выражает сиюминутные желания, не осознает важность здоровья для жизнедеятельности человека. Пренебрегает правилами гигиены и режима дня. Правила здорового образа жизни воспринимаются не более чем игра.

Ребенок не владеет здоровьесберегающим содержанием. На большинство вопросов пяти направлений диагностики ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль.

Ребенок не компетентный в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

## Приложение 4

### Анкета для родителей "О здоровом образе жизни"

Уважаемые родители! Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей. Для того, чтобы мы могли помогать вам в процессе укрепления здоровья и физического развития детей, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

1. Укажите, пожалуйста, какую группу посещает ваш ребенок:

- младшую;
- среднюю;
- старшую;
- подготовительную.

2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка? \_\_\_\_\_

3. Источники ваших знаний о культуре здоровья \_\_\_\_\_

4. Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? \_\_\_\_\_

5. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка? \_\_\_\_\_

6. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОО, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника? \_\_\_\_\_

7. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка  
\_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? \_\_\_\_\_

9. Нужна ли вам помощь детского сада? \_\_\_\_\_

10. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы в качестве приоритетного (углубленного) (Проставьте цифры в клетках от 1 до 4: цифра 1 – самое важное направление, ..., цифра 4 – наименее важное направление):

физическое развитие;

художественно-эстетическое;

- социально-личностное;
- познавательно-речевое.

Спасибо за сотрудничество!

## Приложение 5

### **Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении**

Наблюдение направлено: на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности.

**Программа**

**Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**

**Содержание**

1. Целевой раздел	3
1. 1. Пояснительная записка	3
1.2. Целевые ориентиры	9
2. Содержательный раздел	14
2.1. Оздоровительно-профилактические мероприятия	15
2.2. Методики	17
2.3. Содержание образования	20
2.4. Программно-методическое обеспечение	23
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников и социальными партнерами	24
3. Организационный раздел	27
3.1. Рациональный режим дня предусматривает	27
3.2. Режим двигательной активности	29
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	30
3.4. Материально-техническое обеспечение программы	33

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. 1. Пояснительная записка**

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье, это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей

среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий по их реализации. Программа способна создать новые условия для воспитания здоровой личности.

#### **Цель программы:**

Программа направлена на формирование ценностей ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

#### **Образовательные задачи**

Воспитывать у ребенка:

- привычки к аккуратности, соблюдению режима дня, правильному питанию и т.п.;
- самоконтроль в выполнении основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье;
- выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Формировать у ребенка:



- представления о традиционных для жителей Урала продуктах питания, блюдах, их значения в сохранении здоровья;
- базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности;
- потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- умение приспосабливаться к условиям природы;

Развивать у ребенка:

- потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Уральского региона.

#### **Программа разработана в соответствии с:**

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014)

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26;

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155);

Уставом Детского сада № 12;

Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 12 .

#### **Объекты программы**

Дети старшего дошкольного возраста.

Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

Педагогический коллектив образовательного учреждения.

#### **Решение образовательных задач предусматривает:**

учет интересов, склонностей, способностей детей; интеграцию форм организации деятельности детей: диалогическое общение, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности;

формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;

использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

Принцип научной обоснованности и практической применимости;

Принцип полноты, необходимости и достаточности, что позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;

Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;

Принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;

Принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры. Игровая деятельность, как ведущий вид деятельности дошкольного возраста, присутствует во всей психолого-педагогической работе.

Принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности уральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

Программа обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- 1) совместную деятельность взрослого и детей,
- 2) самостоятельную деятельность детей;

#### **Основные подходы:**

Личностный подход

Основные принципы:

Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.

Принцип ведущей роли личностного развития по отношению к интеллектуальному и физическому.

Принцип уникальности и самоценности развития ребенка в дошкольном детстве.

Культурно-исторический подход

Основные принципы:

Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.

«Обучение ведет за собой развитие», где обучение понимается в контексте понятия «зона ближайшего развития».

Среда является источником развития ребенка.

Деятельностный подход.

Основные принципы:

Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.

Деятельность является движущей силой развития ребёнка

Принцип амплификации развития (А.В.Запорожец).

### **Характеристики особенностей развития детей**

#### **Старшая группа (дети с 5-6 лет)**

##### **Физическое развитие**

Возраст 5-6 лет называют часто «периодом первого вытяжения» (за год ребенок может вырасти на 7-10 см.).

В общей конфигурации тела ребенка становятся более заметны половые отличия. Это не только особенности распределения подкожно-жировой клетчатки, но и строение скелета, развитие мускулатуры; движения мальчиков порывистые, у девочек более мягкие.

Окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается, но между костями черепа сохраняются хрящевые зоны. Поэтому рост головного мозга продолжается.

Поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% от размера взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга.

Позвоночный столб шестилетнего ребенка все еще чувствителен к деформирующим воздействиям. Осанка в этом возрасте неустойчива и легко изменяется под влиянием неправильной позы. Отклонения в строении тела неблагоприятно сказываются на работе всех внутренних органах.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии.

В этом возрасте необходимо следить за полнотой. У некоторых детей начинает развиваться ожирение. Вес должен находиться в строго определенных пределах.

В организации двигательного режима в этом возрасте следует уделить большое внимание развитию быстроты и выносливости (достаточно длительное время заниматься физическими нагрузками)

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук все еще слабы. Необходимо активизировать работу по развитию мелкой моторики.

Свойства нервных процессов – торможения и возбуждения, хотя еще не достаточно развиты, но способствуют быстрой выполнения заданий, выполнению упражнений с различной амплитудой, выполнения правил поведения и т.п.

Размеры сердца у 5-6 летнего ребенка увеличиваются в 4 раза, хотя пульс еще не устойчив и не всегда ритмичен (средняя частота у ребенка 6-7 лет – 92/95 ударов в минуту).

Грудной тип дыхания (у мл. дошкольников – брюшной) Размеры дыхательных путей значительно уже, чем у взрослых, поэтому нарушения температурного режима и влажность воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Дети этого возраста, как правило, двигаются активно, длительное время бывают на улице и отсутствием аппетита не страдают.

Необходимо контролировать и направлять двигательную активность детей, предупреждать случаи гипердинамии, потому, что у многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот возраст «возрастом двигательной расточительности».

Старшие дошкольники начинают активно интересоваться строением человеческого организма, активно приобщаются к нормам здорового образа жизни.

#### **Подготовительная к школе группа (дети с 6-7 лет)**

##### **Физическое развитие**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. Совершенствуется его ходьба, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, движения рук и ног согласованы. У ребенка устанавливается правильная осанка при ходьбе.

К 7 годам длина туловища и рук увеличивается вдвое, а ног - более чем втрое. Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», за год ребенок может вырасти на 7см. У воспитанников подготовительной группы эти показатели по сравнению со старшими выше.

В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Нервная регуляция сердечной деятельности окончательно формируется к 7- 8 годам.

Шести, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Нервная регуляция сердечной деятельности окончательно формируется к 7-8 годам.

К семи годам у детей ярко выраженный грудной тип дыхания.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Ребенок подготовительной группы уже способен достаточно

адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В 7 лет у ребенка развито правое полушарие, а левое актуализируется только к 9 годам. В связи с этим обучение детей в подготовительной группе должно проходить естественным для них правополушарным способом - через творчество, образы, положительные эмоции, движение, пространство, ритм, сенсорные ощущения.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

## **1.2. Целевые ориентиры**

Целевые ориентиры дошкольного образования рассматриваются как планируемые результаты освоения Программы.

Исходя из Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» они соответствуют ФГОС ДО, но углублены и дополнены в соответствии с особенностями и приоритетами (что не противоречит ФГОС ДО).

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе начала дошкольного возраста и на этапе завершения уровня дошкольного образования.

### **Целевые ориентиры на этапе**

#### **завершения дошкольного образования (к 7 годам)**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе

чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **Предполагаемый результат образования по программе**

владение навыками самообслуживания, культуры быта человека, правилами этики, питания и общения за столом, личной и общественной гигиены, соблюдения санитарно-гигиенических требований, определенных современной культурой;

знание характеристик состояния здоровья и нездоровья;

знание способов бережного отношения к своему телу и здоровью;

обслуживание себя, осуществление контроль за самочувствием после физической нагрузки, умение расслабляться, отдыхать;

самостоятельно или с опорой на иллюстрацию рассказывание о ситуациях безопасности, которые могут произойти в быту и на улице, в разных жизненных ситуациях, при нарушении правил, из-за лени или неумения;

умение объяснять значимость применения витаминов в сохранении и укреплении здоровья человека;

умение объяснять значимость физической культуры, оздоровительной гимнастики, закаливающих процедур;



умение управлять эмоциями, преодолевая барьеры общения;

знание основных приемов самоконтроля в двигательной деятельности;

умение чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом;

проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности в двигательной деятельности, в соблюдении правил поведения в природной среде (лес, водоем);

умение предвидеть возможную опасность, находить способы избежать ее;

представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть возможную опасность;

представления о физической культуре, ее значении для развития человека;

представления об уровне своих возможностей, физической подготовленности и способах их совершенствования;

общее представление о способах безопасного использования предметов повседневной жизнедеятельности;

представления об основных нормах безопасного проявления физической активности при взаимодействии с другими людьми;

знание правил безопасного поведения дома и на улице, с незнакомыми людьми, в природе;

представление о человеческом организме (сердечная, дыхательная, двигательная, слуховая, пищеварительная, зрительная системы), телосложении, походке, реакции организма на некоторые продукты питания (полезная и вредная пища);

представления об основных способах обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала, регионе, стране.

уверенность в собственных силах, в ценности здорового образа жизни;

принятие важности и необходимости заботы о своем здоровье;

интерес к изучению возможностей собственного тела, интерес к природным задаткам, которые проявляются при занятии различными видами деятельности;

вера в свои достижения;

способность оценить достижения другого человека;

способность заботиться о близких людях, сверстниках и взрослых, сопереживать, оказывать помощь;

способность сопереживать сверстникам в случаях победы и поражения в спортивных играх, соревнованиях;

активное участие в совместных спортивных играх с взрослыми и сверстниками, демонстрирующее стремление учитывать интересы окружающих людей;

положительный эмоциональный настрой на организованные занятия физической культурой;

развитие познавательных способностей, интереса к окружающему миру, бережного отношения;

интерес к народным играм России, мира, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта и современным подвижным играм.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Особенности осуществления образовательного процесса**

Климатические особенности Свердловской области имеют свои особенности: с прорывами холодных арктических воздушных масс связана на Урале изменчивость погоды осенью, весной и даже летом. Зима морозная.

Исходя из этого, в образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение заболеваемости.

Зимой - последняя неделя декабря и первая неделя января и в летний период устанавливаются каникулы. Во время каникул отменяются мероприятия, требующие высокой интеллектуальной нагрузки, создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги, игры.

Осенью и весной (при благоприятных погодных условиях: сентябрь, май) удлиняется пребывание детей на прогулке. В теплое время (летом) – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе, за исключением жаркой погоды.

Совместно с медицинским персоналом разработан план оздоровительных мероприятий. Работа проводится по двум направлениям: оздоровительно-профилактические мероприятия и здоровьесберегающие педагогические технологии.

## 2.1. Оздоровительно-профилактические мероприятия:

Мероприятие	Время в режиме дня	Организация детей	Количество процедур и цикличность их проведения	Ответственный	Особенности организации
Кислородный коктейль	Перед едой за 20 минут или после еды через 1,5 – 2 часа	Все желающие дети	2 раза в месяц (курс 10 дней) перерыв 10 дней	Михайлова Г.А.	Прием коктейля происходит в группе
Фитотерапия	После прогулки	По назначению врача	1 раз в год всем и индивидуальные назначения по показаниям	Врач, старшая медсестра	Ст.м/с следит за приготовлением отвара. Мл.воспит. получает отвар. Дети пьют отвар трав в группе.
Витаминопрофилактика	После завтрака	Все дети, кроме тех, у кого имеются хронические заболевания почек и аллергические реакции	2 раза в год (осень, весна). В течение одного месяца.	Врач, старшая медсестра	Дети принимают витамины в группах
Прием адаптогенов (настой шиповника, элеутерококка, женьшеня)	За 15-20 мин до полдника	Всем детям и по назначению врача	2 раза в год – осень, весна	Врач, старшая медсестра	Дети пьют настой в группе
Ходьба по сенсорной дорожке здоровья, воздушные ванны, гимнастика после сна.	После сна	Все дети. Отводы по назначению врача	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатель,	Дети лежа выполняют несколько движений, затем встают, выполняют гимнастику

					сочетая с приемом воздушных ванн и ходят по массажным дорожкам
Санация носоглотки: - Полоскание рта и горла отваром лекарственных трав - Закапывание в нос, смазывание носа оксалиновой мазью - орошение зева аэрозолью	После обеда Перед сном Перед сном	Все дети  По назначению врача  По назначению врача	Ежедневно  По медицинским показаниям По медицинским показаниям	Воспитатель Старшая медсестра, воспитатель Врач, старшая медсестра	Процедуры проводятся в групповой комнате  В медицинском кабинете

## 2.2. Методики

### Методики исследования:

Методика «Незаконченные предложения».

Беседа «Мотивация здорового образа жизни дошкольников».

Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»

Диагностическое задание «Полезная покупка».

Проблемная ситуация «Место для отдыха».

Игровая ситуация «Больница»

Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении.

<i>Авторы</i>	<i>Название</i>
Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду
М.И. Чистякова	Психогимнастика
Охотникова	Авторская программа «Радуга эмоций»
С.И. Семенова	Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет «Уроки добра»
Г.П. Иванова	«Театр настроений»
Методическое пособие по формированию психического здоровья дошкольников при подготовке к школе	«Школа эмоций»
М.Н Кузнецова	«Здоровый дошкольник» Социально-оздоровительная технология XXI век.
И.М. Новикова	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
Л.Пензулаева	«Физкультурные занятия с детьми»
М. Картушина	«Быть здоровыми хотим!»
М.Картушина	«Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-6 лет»
Л.В.Кочеткова	«Оздоровление детей в условиях детского сада»
О.В. Музыка	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» комплексное планирование
Т.Г. Анисимова	«Физическое воспитание детей 2-7 лет» перспективное планирование
М.Н.Кузнецова	«Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»
А.С Галанов	«Игры, которые лечат»
М.Д. Маханева	«С физкультурой дружить – здоровым быть!»
И.С. Красикова	«Детский массаж» - массаж и гимнастика для детей от 3-7 лет
Л.Г.Татарникова, Л.В.Андреева	Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении.
Т.А.Шорыгина	Правила пожарной безопасности для детей 5-8 лет.
О.А.Скоролупова	Занятия с детьми старшего дошкольного

	возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения».
С.И Мартынов.	«Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей»
А.Аверина.	«Физкультурные минутки и динамические паузы в д.саду»
В.В. Панова	«Развивающие игры для малышей»

Игровой самомассаж входят упражнения на возбуждение рецепторов приводящих к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах.

Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ. Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша.

Игры, которые лечат. Эти игры позволяют добиться лечебного эффекта в веселой, занимательной форме, не наскучить детям. Играя в эти игры, можно справиться с такими проблемами как ОРЗ, плоскостопие, нарушение осанки и др.

Направленность	Перечень игр
Болезни носа и горла (ринит, ринофарингит, бронхит, аденоиды)	«Мышка и Мишка», «Ветер», «Самолетик-самолет», «Шарик лопнул», «Чей шарик дальше?», «Запасливые хомячки», «Совушка - Сова», «Перышки», «Кто самый громкий?», упражнения для правильного носового дыхания.
Игры для преодоления отставания в психомоторном развитии у часто болеющих детей респираторными вирусными инфекциями	«Сплети веночек», «Ястреб, Курица и цыплята», «Перелет птиц», «Лиса плутовка», «Послушный мяч», «Самый меткий», «Кто дальше бросит?»
Игры на формирование правильной осанки	«Летим на Марс», «Перешагни через веревочку», «Мячик покатился», «Попади в ворота мячом», «В гостях у Мишки», «Коршун Ии наседка», «Большие ноги идут по дороге», «Ласточка», «Попрыгунчик-Лягушонок», «Качели карусели», «Ходим боком», «Маленький гимнаст», «самый меткий», «Белочка», «Мыши в кладовой», «Гимнастика для Ёжика»
Игры, направленные на преодоление плоскостопия	«Заяц, елочки и Мороз», «Ну-ка вместе пересели», «Кого собьют последним?», «Зайчик и сторож», «Донеси, на урони»
Игры на преодоление последствий болезни сердечно-сосудистой системы	«Мороз – Красный нос», «Журавли и лягушки», «Рыбаки и рыбки», «Угадай, кто пришёл?», «Кто ходит и летает», «Филин»
Общие бронхолегочные заболевания	«Вперед быстрее иди, только не беги», «Поезд», «Вверх ногами», «Подпрыгни и подумай»,

	«Куры», «Пчелка», «Самый сильный ветер», «Кто вперед», «Задень обруч», «Гуси-лебеди», «Хомячки»
--	---

Психоэмоциональное состояние играет очень важную роль в выздоровлении организма. Как правило, заболевание носит психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на психоэмоциональные проблемы, а у детей чаще всего болезнь является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Радость, эмоциональный подъем помогают растущему организму. Веселые, смешные ситуации, возникающие во время игры, не дают ребенку «уйти» в болезнь, позволяют увеличить совместное общение, что способствует гармоничному физическому и умственному развитию. Это является мощным терапевтическим фактором.

Выбирая игры, следует учитывать длительность проведения игр, нагрузку. Игры необходимо комбинировать и сочетать, чтобы они вызывали разностороннее воздействие.

Перед игрой следует проветрить помещение, очистить нос ребенка от слизи, чтобы правильно осуществлялось носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- Выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив или чересчур отвлекается, вялый;
- Движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- Кожа краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- Ребенок сильно потеет, особенно лицо;
- Учащен пульс или дыхание (пульс увеличен более, чем на 25-50%), частота дыхания возрастает больше, чем на 4-6 раз в минуту.

Если замечены данные признаки у ребенка, следует изменить для него ход игры. Уменьшить число повторений, больше пауз и отдыха, снижение темпа, амплитуды движений, изменение исходного положения во время игры (сидя, лежа) и т.д.

Игры проводятся ежедневно (после сна).

## 2.3. Содержание образования

Перспективный план работы для старшего дошкольного возраста.

**Сентябрь**

Задача.

1. Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела, организма:  
"Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, дышать, думать..."

2. Воспитывать чувство гордости, что я - человек.

3. Вызвать интерес к дальнейшему познанию".

Дидактическая игра:

"Умею - не умею" по типу "Съедобное не съедобное".

Цель: Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими почти безграничными способностями.

Занятие "Из чего я сделан".

Цель: Познакомить детей с клетками, их разнообразием и выполняемыми функциями.

Рисование на тему: "Из чего сделан Я?".

Цель: Выяснить, как дети представляют себе своё Я, свой организм, свои органы.

Чтение художественной литературы о чистоте:

К. Чуковский "Мойдодыр", Агния и Павел Барто "Девочка Чумазя".

Цель: Закрепить с детьми культурно – гигиенические навыки

## **Октябрь**

Задача.

1. Дать детям представление о том, что кожа - это кожный покров тела человека, она постепенно обновляется, а также выполняет много функций. Основное - это защита, высокая чувствительность.

2. Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.

Беседа с врачом о болезнях грязных рук и болезнях кожи, мерах профилактики.

Цель: Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.

Изодеятельность на тему прочитанных произведений.

Выставка рисунков.

Цель: Выразить своё отношение к грязнулям, как косвенными средствами, так и словесно.

Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе.

Цель: Воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку, грязи в помещении.

Досуг на тему: "Кожа - помощница".

Цель: Закрепить, углубить полученные знания, развивать логическое мышление.



## **Ноябрь**

Задача.

1. Вызвать у детей желание совершенствовать физическое развитие.
2. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Занятие "Скелет и мышцы".

Цель: Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию - скелет нашего тела.

Дидактическая игра: "Опасно - неопасно".

Цель: Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.

Чтение художественной литературы:

А. Барто "Я расту", С.Марша "Великан".

Цель: Воспитывать чувство сострадания к несчастиям ближнего, желание помочь, доставить радость.

Конструирование и лепка из книги Г.Юдина "Главное чудо света".

Цель: Закрепить полученные знания и представления о скелете человека; умение анализировать и обобщать.

## **Декабрь**

Задача.

1. Дать детям представление о работе сердца, его положение, строение.
2. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще.

Рисование на тему "Моё сердце!".

Цель: Поддерживать интерес к познанию своего тела; выяснить, как представляют дети своё сердце.

Сюжетно-полевая игра "Больница".

Цель: Воспитывать уважение к профессии врача, понимать её огромную роль и важность для каждого из нас.

Чтение художественной литературы Г.Х.Андерсен "Снежная королева".

Цель: Дать детям представление о людях с крепким и "живым" сердцем; вызвать желание быть похожими на людей с "живым", отзывчивым сердцем.

Коллективная аппликация "Правила здорового сердца".

Цель: Помочь детям красиво и правильно оформить стену "Правила здорового сердца".

### **Январь**

Задача.

1. Выяснить объём полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике, скорректировать.

Игра — занятие "В стране Лёгких" или "Путешествие воздушных человечков".

Цель: Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма.

Практические упражнения и простейшее экспериментирование.

Цель: Учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины, развивать навыки наблюдения.

Составить "Правила безопасного дыхания" вместе с детьми.

Цель: Закрепление, анализ, обобщение изученного материала по разделу: "Дыхание".

Экскурсия "За здоровьем в зимний лес".

Цель: Закрепить представления о "чистом" и "грязном" воздухе; поддерживать желание заниматься зимними видами спорта.

### **Февраль**

Задача.

1. Поддерживать интерес к дальнейшему "путешествованию" по организму человека;

2. Познакомить с пищеварительным трактом и его основными отделами;

3. Показать возможность выполняемой каждым отделом работы.

Игра-занятие "Об удивительных превращениях пищи внутри нас".

Цель: Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами; установить связь между сердечно-сосудистой системой и пищеварением.

Игра "Путешествие на кухню".

Цель: Познакомить детей с трудоёмким процессом приготовления пищи;

Воспитывать чувство уважения и благодарности к людям труда.

"В гости к тёте Зубной щётке".

Рассказ о зубах, правилах ухода за ними.

Цель: Познакомить детей с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами.

Чтение художественной литературы:

Б.Заходер "Ма Пари-Кари", С.Маршак "Робин - Бобин".

Цель: Воспитывать в детях силу воли и чувство ответственности за других.

## **Март**

Задача.

1. Дать детям представление о том, что мозг - важный орган человеческого организма.
2. Познакомить со строением, расположением, с его помощниками, с принципами их работы.

Изодеятельность "Придумываю сны"

Цель: Развивать воображение, память.

Занятие "Про царя в голове" или "Суперсоветчик - суперответчик".

Цель: Познакомить с важным органом - мозгом, с его помощниками - нервными волокнами и спинным мозгом, с природой сновидений.

Занимательный досуг "Что может делать мой мозг?"

Цель: Закрепить и расширить представления о том, что всё, что они могут делать, они могут делать только благодаря тому, что у нас есть чудо-мозг.

Дидактические игры, сюжетно-ролевые и подвижные игры.

Цель: Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможности человеческого организма.

## **Апрель**

Задача.

Выяснить, понимают ли дети важность здорового образа жизни, человеколюбия для счастливого будущего.

Рассказ детей на тему: "Каким я хочу быть".

Цель: Выяснить, желают ли дети быть здоровыми, заниматься спортом; быть милосердными, сочувствовать, помогать людям; стремиться никогда не унывать, быть весёлыми.

Наблюдение за поведением детей, анализ детских высказываний, суждений.

Цель: Выяснить, насколько осознаны полученные представления, опираются ли они на них в реальной жизни.

Индивидуальный опрос по разработанной методике.

Цель: Выявить полноту, глубину, достоверность представлений о человеческом организме, осознанности полученных знаний.

## **Май**

Задача.

1. Выяснить, насколько осознаны полученные представления; опираются ли они на них при решении возникшей проблемы; используют ли в качестве проекта;
2. Прослеживается ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни.
  - а. Обобщённые занятия по теме: "Я и моё тело".
  - б. Дидактические, сюжетно-ролевые игры,
  - в. Подвижные игры.
  - г. Обсуждение прочитанных рассказов по темам: "Я и моё тело", "Как сохранить здоровье", "Правила безопасности жизни".

Цель: Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении тела человека, основных функциях органов тела, о возможностях человеческого организма.

#### **2.4. Программно-методическое обеспечение**

<i>Авторы</i>	<i>Название</i>
Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко	Программа для ДОУ «Школа здорового человека»
М.Л. Лазарев	«Здравствуй» Оздоровительно-развивающая программа для дошкол.учрежд.
М.Ю. Картушина	«Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4, 4-5, 5-6 лет»
М.Ю. Картушина	«Быть здоровыми хотим»
А.И. Иванова	«Естественные научные наблюдения и эксперименты в детском саду» ЧЕЛОВЕК
М.А. Фисенко	«ОБЖ»
О.В. Дыбина	«Ребенок и окружающий мир»
О.В. Соколова	«Правила поведения в опасных ситуациях»
Е.А. Ганул	«Правила поведения на природе»
Т.А. Шорыгина	«Беседы о правилах пожарной безопасности»
О.Ю. Старцева	«Школа дорожных наук»
Методическое пособие МДОУ компенсирующего вида № 21 г. Липецк	«Воспитание культуры здоровья в ДОУ»
А.С. Галанов	«Игры, которые лечат».

#### **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников и социальными партнерами**

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы выстраивается в целях создания необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основанием для определения форм и методов взаимодействия с семьями воспитанников служат нормативные документы, закрепляющие основу взаимодействия, современные исследования основных направлений взаимодействия ДООУ и семьи, среди которых:

наглядно-информационные - фотографии, выставки детского творчества, стенды, буклеты, памятки, ширмы, папки-передвижки, аудиозаписи бесед с детьми, видеофрагменты различных видов деятельности, режимных моментов и др.;

информационно-аналитические — способствуют организации общения с родителями, их основной задачей являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличие у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в педагогической информации. На основе анализа этих данных возможны осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения и построение грамотного общения с родителями.

досуговые — обеспечивают установление неформальных отношений между педагогами и родителями, более доверительных отношений между родителями и детьми: совместные праздники, досуги, развлечения и др.

информационно-ознакомительные - нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе дошкольного учреждения путем ознакомления родителей с самим дошкольным учреждением, особенностями его работы и педагогами: дни открытых дверей, открытые просмотры и др.

#### **Взаимодействие с родителями предусматривает:**

Использование как традиционных, так и нетрадиционных форм работы с родителями воспитанников: родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, беседы, родительские тренинги, практикумы, родительские чтения, педагогические гостиные, круглые столы, семинары-практикумы, устные журналы и др.

Использование различных форм непосредственного вовлечения родителей в образовательную деятельность - организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение родителей к участию в утренниках, праздниках, спектаклях в качестве исполнителей ролей; участие в акциях, в совместной исследовательской и проектной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов; участие в выставках

совместного творчества, изготовление плакатов и газет различной тематики, изготовление фотоколлажей и др.

### **Взаимодействие с социальными партнёрами**

**Цель:** развитие связей детского сада с учреждениями образования, культуры и досуга, внутренних дел, физической культуры и спорта.

#### **Задачи:**

1. Расширения кругозора дошкольников
2. Освоения предметного и природного окружения, развития мышления, обогащения словаря, знакомства с историей, традициями земляков.
3. Формирование навыков общения в различных социальных ситуациях, с людьми разного пола, возраста, национальности, с представителями разных профессий;
4. Воспитания уважения к труду взрослых.

#### **Социальное партнёрство основывается на приоритетных направлениях:**

Информационное

Образовательное

Культурно-просветительское

Физкультурно-оздоровительное

<i>Социальные партнёры</i>	<i>Формы взаимодействия</i>
Детская поселковая библиотека	Посещение читального зала, чтение и обмен книг, просмотры кукольных спектаклей, участие в тематических выставках рисунков, викторины, КВН)
Дом детского творчества	Посещение музея шахтерской славы, геологического музея, участие в мероприятиях поселка, конкурсах, выставках.
ДЮСШ № 25	Участие в поселковой и городской Спартакиаде среди ДООУ (детей старших, подготов. групп), участие в спортивных праздниках к Дню защиты детей, «Мама, папа, я – спортивная семья»
Детские сады поселка	Творческие встречи, соревнования, совместные выставки рисунков
Центр культуры и кино «Родина»	Посещение кинолекториев, батута, участие в творческих конкурсах
Школы № 8, № 9	Адаптация детей к школьному обучению (посещение школьного музея, уроков, экскурсии, шефская помощь, организация праздников и т.п.)
ГИБДД	Профилактика детского дорожного травматизма (викторины, познавательные игры, экскурсии, чтение худож. литературы, просмотры обучающих фильмов, общение с сотрудниками ГИБДД)
Пожарная часть	Повышение знаний о пожарной безопасности (викторины, чтение худож. литературы, просмотры обучающих фильмов, подвижные игры, игры-соревнования, экскурсии в пож. часть, общение с сотрудниками МЧС)

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **Физическое развитие**

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на охрану жизни и укрепление физического и психического здоровья, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании Полезных привычек и др.)

#### **3.1. Рациональный режим дня предусматривает**

- Дневной сон: 2 часа.
- Соблюдение периода бодрствования старшего 5,5-6,5 часов.
- Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе (до 3-4 часов суммарно в холодное время года; в теплое время года нахождение детей на свежем воздухе как можно больше времени).
- Соблюдение интервалов между приемами пищи 4,5 часов
- Реализацию здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с детьми.

- Регламентацию длительности непосредственно образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных физиологических возможностей организма детей.
- Выделение времени для игровой и других видов самостоятельной деятельности детей.
- Самостоятельная деятельность детей занимает в режиме дня не менее 2,5- 3,5 часов.
- Режим дня разработан на принципах гибкости, адекватности возрастным психофизиологическим особенностям детей группы и способствует их гармоничному развитию

Режимные моменты	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.25	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.35-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00-10.10	9.00-10.50
Самостоятельная деятельность	10.10-10.30	
Второй завтрак (витаминный)	10.30-10.50	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.30	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, дорожка «Здоровье», самостоятельная деятельность	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-16.25	15.40-16.30
Самостоятельная и совместная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.25-17.30	16.30-17.30



### 3.2. Режим двигательной активности

дети 5-7 лет

Формы двигательной активности	Продолжительность	Особенности организации
<b>Образовательная деятельность</b>		
По физической культуре	25-30 минут	2 раза в неделю в группе, 1 раз на улице
<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>		
Утренняя гимнастика	10-12 минут	ежедневно
Оздоровительная гимнастика (упражнения для эмоционально-чувственной сферы или игровой самомассаж)	5 минут	ежедневно перед завтраком
Гимнастика после сна	5-10 минут	ежедневно
Ходьба по сенсорной дорожке здоровья	8 минут	ежедневно после сна
Физкультминутки	3 минуты	Ежедневно как динамическая пауза во время организованной образовательной деятельности (по мере необходимости)
<b>Совместная деятельность</b>		
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	15-20 минут	ежедневно, во время прогулок
Подвижные игры и физические упражнения в группе	12-15 минут	ежедневно утром и вечером
Игры, которые лечат	5-10 минут	ежедневно во вторую половину дня
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	10-15 минут	ежедневно во время прогулки
Спортивные упражнения: - велосипед - лыжи	8-15 мин 20 мин	В зависимости от сезона
Оздоровительный бег	5-7 минут	1 раз в неделю, проводится во время утренней прогулки (в теплый период года)
Целевые прогулки	25-30 минут	1 раз в неделю в теплый период года
Спортивные развлечения	30-40 мин	ежеквартально
«День здоровья»		1 раз в полугодие
Зимние каникулы		последняя неделя декабря
<b>Самостоятельная деятельность</b>		
Двигательная разминка в перерыве образовательной деятельности	10 минут	ежедневно
Самостоятельная двигательная активность, игры	180 минут	ежедневно (в группе и на прогулке).

### 3.3. Особенности организации

развивающей предметно-пространственной среды

- Предметно-развивающая среда выстроена с учетом соблюдения принципов:

- информативности, предусматривающего разнообразие тематики материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением;
- вариативности, определяющейся видом дошкольного учреждения;
- полифункциональности, предусматривающего обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;
- педагогической целесообразности, позволяющей предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно-развивающей среды, обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка;
- трансформируемости, обеспечивающего возможность изменения предметно-развивающей, позволяющих вынести на первый план ту или иную функцию пространства.
- А также, комплексного оснащения воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающего возможности:
  - осуществления образовательной деятельности, а так же присмотра и ухода за детьми;
  - организации совместной деятельности взрослого и воспитанников, самостоятельной деятельности воспитанников как в рамках непосредственной образовательной деятельности по освоению основной программы, так и при проведении режимных моментов;
  - построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
  - учета региональных условий, в которых осуществляется образовательный процесс;
  - физического развития воспитанников.
  - полоролевой специфики и обеспечением предметно-развивающей среды как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков.
  - принципа интеграции образовательных областей. Материалы и оборудование для одной образовательной области используются в ходе реализации других областей.

## Физическое развитие

Тренажерный центр	Тренажеры «Минитвист», на растяжение, мячи – ХОП, набивные мячи-гиганты, маты, массажеры для стоп.
Центр физического развития	Мячи разной величины, ленточки, цветные флажки, скакалки, кегли, кольцеброс, обручи, игра Дарц оборудование для спортивных игр бадминтон, хоккей, городки, баскетбол, мешочки с песком атрибуты для подв. игр, массажеры, нестандартное физк. оборудование , сухой бассейн.
«Знатоки спорта»	Иллюстративный материал о видах спорта, схемы выполнений движений, схемы подвижных игр, худ. литература о видах спорта, энциклопедии
Центр оздоровления	Дорожки здоровья, оборудование для санации носоглотки, оборудование для закаливания ног, массажеры для стоп, лампа Чижевского
Центр здоровья и гигиены	Иллюстративный материал о гигиене, оздоровлении организма, познании человеческого организма, атрибуты для развития гигиенических навыков (зубная щетка, мыло, полотенце и др.) Энциклопедия «Будь здоров!»
Центр отдыха, уединения	Телевизор, плеер DVD, музыкальный центр, набор детской мягкой мебели, видео-аудиотека
Центр двигательной активности	Мяч-ХОП, Попрыгун, качалка, двигательные игрушки (машинка, мотоцикл, велосипед) педальные и толкательные, пластмассовая горка, мягкие модули
Выносное оборудование для прогулки	Игрушки для двигательной активности (мячи, кегли, кольцеброс), атрибуты для спортивных игр (бадминтон, хоккей, баскетбол, городки), игрушки для игр с песком, для сюжетно-ролевых игр, транспортные игрушки и др.

### 3.4. Материально-техническое обеспечение программы

	Компьютер	5
	Сканер	55
	Принтер	
	Телевизор	6
	Магнитофон	5
	Мультимедийная установка	1

	Ноутбук	4
	Караоке DVD-плеер	1
	демонстрационный, раздаточный, игровой материал для организации педагогической деятельности с дошкольниками.	6 комплектов
	Библиотека педагогической, методической и детской литературы; Библиотека периодических изданий;	
	Информационные стенды для родителей, визитка ДООУ.	6
	Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп.	6
	Цифровой аппарат Canon	1

## **Диагностический комплекс для проведения экспериментального исследования**

### **Задание 1. Методика «Незаконченные предложения»**

#### **Методика «Незаконченные предложения»**

Методика «Незаконченные предложения» позволяет изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни. В данной методике предлагается ребенку начало предложения, а дошкольник его заканчивает первой, пришедшей в голову мыслью.

Цель – изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью, здоровью человека, и ценностей здорового образа жизни.

Предлагаем следующие фразы:

1. Здоровый человек – это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, то он...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
11. Когда мои друзья болеют, то я...
12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

С некоторыми детьми, между предложениями, для тестирования делается небольшой перерыв, так как дети начинали отвлекаться, уставать, за тем можно снова приступить к заданию. Таблица А).

*Ключ результатов тестирования*

Таблица А

Направленность отношения	№ предложения
Отношение к здоровью человека	1, 7
Отношение к своему здоровью	2, 3, 6, 12
Отношение к болезни	4, 5, 11
Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10
Направленность желаний о здоровье	8, 9

Судя по содержанию высказываний ребенка на определенные предложения, относящихся к категориальным направлениям: отношение к здоровью человека, отношение к своему здоровью, отношение к болезни, отношение к опасным для здоровья ситуациям, направленность желаний о здоровье. Мы можем сделать вывод об особенностях представлений о здоровом образе жизни старших дошкольников. Показателем адекватного понимания ребенком понятия здоровья человека, отношение к своему здоровью, к болезни, опасным для здоровья ситуациям, служат следующие ответы (таблица Б).

Таблица Б

Направленность отношения	№ предложения	Ответы
Отношение к здоровью человека	1, 7	Сильный, крепкий, без болезней, закаленный. Занятия физкультурой, бегать по снегу в мороз. Много бегать и играть.
Отношение к своему здоровью	2, 3, 6, 12	Крепкое, большое. Мне попадают микробы. Я слабый. Нужно закаляться и быть крепким. Это нужно для жизни. Много можно сделать. Буду крепким и защищать свою семью. Всё можно делать. Он даст таблетки и меня вылечит.
Отношение к болезни	4, 5, 11	Мама. Таблетки. Игры. Лимоны и фрукты. Компресс. Полоскание горла. Идет к врачу. Лечится. Пьет чай. Не хочу к ним, чтобы не заразится. Ем много лука.

		Принимаю витамины.
Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10	Когда кашляю то я закрываюсь платочком. Перехожу улицу на зеленый свет. Спрашиваю у мамы, что нужно делать.
Направленность желаний о здоровье	8, 9	Бегать. Плавать. Быть еще сильнее Стать сильным. Крепким. Великим.

Каждый ответ ребенка соответствующий категории, ставится 1 балл. Максимальный балл (12-9 баллов). Ребенок осознает ценность здоровья человека. Знаком с основными правилами сбережения здоровья, правилами гигиены. Ориентируется в ситуации в случае болезни. Старается соблюдать правила здорового образа жизни.

Средний уровень (5-8 баллов). Ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы пяти категорий диагностики ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов сопровождается детскими исчерпывающими комментариями. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий уровень (1-4 балла). Ребенок выражает сиюминутные желания, не осознает важность здоровья для жизнедеятельности человека. Пренебрегает правилами гигиены и режима дня. Правила здорового образа жизни воспринимаются не более чем игра.

Ребенок не владеет здоровьесберегающим содержанием. На большинство вопросов пяти направлений диагностики ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль.

Ребенок не компетентный в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

### **Задание 2. Беседа**

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Где человек может заболеть - на улице или дома?
4. какой пищи человек будет здоров?

5.Зачем детям нужно спать днем?

6.Как люди лечат болезни?

7.Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

### **Задание 3. Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»**

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

### **Задание 4. Проблемная ситуация «Место для отдыха»**

Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- 1)улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2)лесная поляна с ромашками;
- 3)комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4)предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

### **Задание 5. Тест «Полезная для здоровья покупка»**

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

Педагог говорит ребенку: «Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения

### **Задание 6. Игровая ситуация «Больница»**

Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.

Ребенку предлагают поиграть в «Больницу», выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

### **Задание 7. Игровая ситуация «Телевизор дома»**

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья» неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с «телевизором», устанавливает его. Во время «настройки» «телевизора» выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

### **Задание 8. Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении**

Наблюдение направлено: на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности.



